

**LAPORAN KEGIATAN INDIVIDU
PRAKTEK PENGALAMAN LAPANGAN (PPL)
DI SMK NEGERI 3 KLATEN**

Jl. Merbabu No. 11 Klaten

1 Juli – 17 September 2014



Disusun Oleh :

Tanjung Aji Nur Mustofa

13511247009

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TEKNIK BOGA
JURUSAN PENDIDIKAN TEKNIK BOGA BUSANA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2014**

LEMBAR PENGESAHAN

Pengesahan laporan kegiatan PPL di SMK Negeri 3 Klaten :

Nama : Tanjung Aji Nur Mustofa

NIM : 13511247009

Program Studi : Pendidikan Teknik Boga

Jurusan : Pendidikan Teknik Boga dan Busana

Fakultas : Teknik

Telah melaksanakan kegiatan PPL di SMK Negeri 3 Klaten mulai 1 Juli 2014 sampai 17 September 2014. Hasil kegiatan mencakup dalam naskah laporan ini.

Mengetahui,

Dosen Pembimbing PPL,

Guru Pembimbing,



Yuriani M.Pd

NIP. 19540206 198203 2 001



Sumarni, S.Pd

NIP. 19650718 199003 2 002

Kepala Sekolah

SMK Negeri 3 Klaten,



Martini, S.Pd, M.Pd

NIP. 19640324 199003 1 004

Koord.PPL

SMK Negeri 3 Klaten,



Ir. Widyasworo Hayati, M.Pd

NIP. 19680717200012 2 001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat, dan cinta kasihnya kepada kami sehingga dapat menyelesaikan kegiatan KKN – PPL yang dimulai dari tanggal 1 Juli 2014 sampai dengan 17 September 2014 dengan baik dan lancar.

Laporan kami susun sebagai bentuk pertanggung jawaban atas tugas dan kegiatan yang telah dilaksanakan dalam program KKN – PPL 2014 di SMK Negeri 3 Klaten kurang lebih dua setengah bulan, pada tanggal 1 Juli 2014 sampai dengan 17 September 2014. Diharapkan tulisan pada laporan ini dapat memperkaya wawasan pembaca.

Dalam kegiatan KKN – PPL ini kami menyadari bahwa program kami tidak akan berjalan dengan lancar tanpa ada bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih pada semua pihak yang telah membantu tersusunnya makalah ini. Perkenankanlah kami mengucapkan terima kasih kepada :

1. Martini,S.Pd.,M.Pd selaku Kepala Sekolah SMK Negeri 3 Klaten yang telah memberikan izin untuk pelaksanaan kegiatan KKN – PPL di SMK Negeri 3 Klaten.
2. Yuriani M.Pd selaku Dosen Pembimbing Lapangan PPL, terimakasih sudah memberi bimbingan selama kami melaksanakan kegiatan PPL.
3. Sumarni S.Pd selaku guru pembimbing PPL, terimakasih atas bimbingannya selama melaksanakan PPL di SMK Negeri 3 Klaten
4. Ir. Widyasworo Hayati, M.Pd selaku koordinator PPL SMK Negeri 3 Klaten
5. Drs. Didik Sulistyana selaku Koordinator KKN SMK Negeri 3 Klaten
6. Teman-teman KKN – PPL di SMK Negeri 3 Klaten, terimakasih atas kerja samanya selama ini.
7. Semua bapak dan Ibu guru serta karyawan SMK Negeri 3 Klaten yang telah menerima kami dengan baik
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu oleh penulis, yang telah memberikan doa, motivasi, dan bantuan dalam pelaksanaan KKN – PPL SMK Negeri 3 klaten.

Penyusun menyadari bahwa dalam penyusunan laporan pelaksanaan kegiatan PPL masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis senantiasa menantikan saran dan kritik dari berbagai pihak untuk bahan perbaikan dan penyempurnaan laporan ini dimasa yang akan datang.

Yogyakarta, 17 September 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
ABSTRAK	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi.....	2
B. Rumusan Program Kegiatan PPL	9
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL	
A. Kegiatan PPL	11
B. Pelaksanaan.....	15
C. Analisis Hasil.....	19
D. Refleksi	21
BAB III PENUTUP	
A. Kesimpulan	21
B. Saran	22
DAFTAR PUSTAKA	25
LAMPIRAN – LAMPIRAN	

ABSTRAK
LAPORAN PRAKTIK PENGALAMAN LAPANGAN

DI SMK NEGERI 3 KLATEN

OLEH :

Tanjung Aji Nur Mustofa

13511247009

SMK Negeri 3 Klaten, yang beralamatkan di Jl. Merbabu No 11 Klaten adalah sekolah kejuruan yang merupakan salah satu lokasi KKN – PPL UNY 2013. KKN-PPL dilaksanakan selama 2,5 bulan pada tanggal 1 Juli 2014 hingga pada tanggal 17 September 2014. Kegiatan KKN meliputi pelaksanaan program yang telah direncanakan dan untuk kegiatan PPL meliputi praktik mengajar dan pembuatan RPP, media pembelajaran, dan administrasi guru.

Tujuan dari kegiatan KKN adalah untuk mengembangkan kemandirian dan menerapkan keahlian yang dimiliki serta kegiatan untuk bersosialisasi dengan orang lain. Tujuan dari kegiatan PPL adalah untuk mengembangkan teori yang telah didapat selama perkuliahan, dan untuk mengembangkan diri menumbuhkan kemampuan sebagai bekal untuk menjadi tenaga pendidik di masa yang akan datang. Setiap mahasiswa PPL sudah ditentukan guru pembimbing oleh sekolah. Guru pembimbing tersebut akan memonitoring mahasiswa PPL selama mengajar di kelas. Namun, sebelum mengajar, mahasiswa wajib membuat perangkat pembelajaran yang meliputi RPP dan media pembelajaran yang di konsultasikan kepada guru pembimbing. Penulis mengajar secara *team teaching* pada mata pelajaran Ilmu Gizi dan Tata Hidang di kelas X JB 1, X JB 2, X JB 3, dan XI JB 1. Berbagai media pembelajaran sudah disumbangkan dalam berbagai bentuk agar dapat lebih membantu proses KBM di SMK N 3 Klaten. Media tersebut juga akan lebih mempermudah guru dalam mengajar karena siswa akan lebih memahami lagi.

Kata Kunci : KKNPPL UNY 2014, SMK N 3 KALTEN, *Team Teaching*.

BAB I

PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) merupakan kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dari program perkuliahan dan keharusan bagi setiap mahasiswa yang menempuh jenjang Strata Satu (S.I) Kependidikan pada lembaga Perguruan Tinggi. Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang merupakan salah satu perguruan tinggi dan merupakan metamorphosis dari IKIP Yogyakarta juga mewajibkan mahasiswanya untuk melaksanakan program KKN-PPL.

Program KKN –PPL dilakukan sebagai wujud pengabdian kepada masyarakat dan juga sebagai terhadap pendidikan nasional. Sesuai dengan visi dan misi UNY, bahwa produktivitas tenaga kependidikan, khususnya calon guru, baik dalam segi kualitas, maupun kuantitas tetap menjadi perhatian utama universitas. Hal ini dapat ditunjukkan dengan adanya beberapa usaha pembaruan, peningkatan dalam bidang keguruan seperti: Pengajaran Mikro (micro teaching), Kuliah Kerja Nyata (KKN), dan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di sekolah, yang diarahkan untuk mendukung terwujudnya tenaga kependidikan yang profesional..

Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) bertujuan untuk melatih mahasiswa untuk menetapkan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimiliki dalam suatu proses pembelajaran sesuai bidang studinya masing-masing sehingga mahasiswa mendapatkan pengalaman faktual yang dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan diri sebagai calon tenaga kependidikan yang sadar akan tugas dan tanggung jawabnya sebagai tenaga akademis dalam dunia pendidikan.

Kegiatan PPL merupakan wawasan untuk memproses menjadi calon- calon guru masa depan. Berproses untuk menyiapkan program yang berkaitan dengan bidang pengajaran dan pemberdayaan potensi yang dimiliki sekolah tersebut. Disinilah PPL ditantang untuk mampu mengembangkan ilmu dan pengetahuannya. Sebelum pelaksanaan, tim PPL perlu mempersiapkan menyusun program secara matang untuk memperlancar praktik mengajar, yaitu administrasi guru yang meliputi Kontrak pembelajaran, analisis hasil evaluasi, RPP, silabi, dll. Untuk membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran perlu diadakannya observasi kelas dan konsultasi kepada guru pembimbing. Semua itu untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan pelaksanaannya dapat berjalan dengan baik dan lancar.

A. Analisis Situasi

1. Sejarah SMK N 3 Klaten

Pada tahun 1969 pemerintah Daerah Tingkat II Kabupaten Klaten mendirikan sekolah dengan nama Sekolah Kesejahteraan Keluarga Atas (SKKA) Pemda Kabupaten Klaten. Sekolah tersebut dirintis oleh Kepala Bagian Kesejahteraan Rakyat (Kabid. Kesra) Pemerintah Daerah Tingkat II Kabupaten Klaten bersama Kepala Sekolah Kesejahteraan Keluarga Pertama (SKKP) Negeri Klaten. Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar menempati gedung SKKP Negeri Klaten dan waktu pelaksanaan proses belajar mengajarnya siang hari sampai dengan sore hari.

Pada tahun pelajaran 1969/1970 sekolah tersebut mulai membuka pendaftaran siswa baru Tingkat I (satu) jurusan Busana (Menjahit). Pada tahun 1974 sesuai dengan Surat Keputusan Kepala Kantor Wilayah Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Propinsi Jawa Tengah dengan nomor: 071/BV/STT/1974 tanggal 1 April 1974, sekolah tersebut berubah statusnya menjadi Sekolah Kesejahteraan Keluarga (SKKA) Persiapan Negeri Klaten.

Pada tahun 1977 sesuai dengan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor: 0327/Q/1977, tanggal 28 Juli 1977 sekolah tersebut dinegerikan menjadi Sekolah Menengah Kesejahteraan Keluarga (SMKK) Negeri Klaten.

Pada tahun 1997 sesuai dengan Surat Keputusan Menteri pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia nomor: 036/O/1997, tanggal 7 Maret 1997, semua sekolah kejuruan tingkat atas diintegrasikan atau dirubah namanya menjadi Sekolah Menengah Kejuruan, dengan kelompok sebagai berikut:

- a. Kelompok Pariwisata
- b. Kelompok Bisnis dan Manajemen
- c. Kelompok Teknologi dan Industri/Rekayasa
- d. Kelompok Pertanian dan Kehutanan
- e. Kelompok Industri dan Kerajinan
- f. Kelompok Pekerjaan Sosial dan lainnya

Sekolah Menengah Kesejahteraan Keluarga (SMKK) Negeri Klaten dirubah namanya menjadi Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 3 Klaten dan termasuk Kelompok Pariwisata sampai dengan sekarang.

2. Visi SMK N 3 Klaten

Mewujudkan SMK bertaraf internasional yang mampu menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas unggul, bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan siap kerja

3. Misi SMK N 3 Klaten

- a. Melaksanakan pendidikan kejuruan mengacu pada kebutuhan dunia usaha dan dunia industri bertaraf internasional.
- b. Mempersiapkan tamatan yang profesional
- c. Meningkatkan hubungan kerjasama dengan masyarakat, mitra nasional dan mitra internasional.

4. Letak Geografis dan Kondisi Fisik Sekolah

SMK N 3 Klaten yang beralamat di Jl. Merbabu No. 11, Klaten, Jawa Tengah ini terletak di tempat yang strategis karena berada di pinggir jalan raya sehingga mudah dijangkau dengan alat transportasi umum. Selain itu, SMK N 3 Klaten memiliki suasana yang tenang dan nyaman sehingga kegiatan belajar mengajar dapat berjalan secara kondusif. Berdasarkan hasil observasi yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa KKN-PPL UNY, maka diperoleh analisis situasi SMK N 3 Klaten sebagai berikut:

a. Kondisi Fisik Sekolah

Kondisi Fisik Sekolah dapat dikatakan baik, ini terlihat dari tata letak ruang, bangunan dan kebersihan lingkungan yang sangat terjaga serta penghijauan taman yang ada disekolah SMK N 3 Klaten. Adapun gedung dan fasilitas sekolah adalah sebagai berikut :

- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
| 1) Ruang Kepala Sekolah | : luas (7x7) m ² |
| 2) Ruang Waka | : luas (7x8) m ² |
| 3) Ruang Tata Usaha | : luas (10x8) m ² |
| 4) Ruang Guru | : luas (18x7) m ² |
| 5) Ruang OSIS | : luas (7x3) m ² |
| 6) Ruang Teori | : luas (8x9) m ² |
| 7) Ruang Lab. Bahasa | : luas (10x12) m ² |
| 8) Ruang Lab. Komputer | : luas (8x9) m ² |
| 9) Ruang Lab. IPA | : luas (9x12) m ² |
| 10) Ruang | : luas SAS (8x9) m ² |
| 11) Gardu Satpam | : luas (2x3) m ² |
| 12) Menara Air | : luas (4x4) m ² |
| 13) Ruang | : luas SIM (2x5) m ² |
| 14) Panjang Pagar Lahan | |

15) Panjang saluran air hujan : (p: 2115 m, l: 0,20 m)

16) Luas Bangunan (10.519 m²)

- a) Luas taman (4259 m²)
- b) Luas Kebun (3.871 m²)
- c) Luas Halaman (4.570 m²)

17) Luas Tanah seluruhnya

18) Laboratorium Boga, Busana, Kecantikan dan Perhotelan

Peralatan yang tersedia sudah lengkap dan sangat menunjang untuk mendukung kegiatan praktikum. Untuk luas ruangan, beberapa laboratorium tersebut sudah cukup luas sehingga siswa lebih leluasa dalam melaksanakan kegiatan praktikum. Adapun petugas yang menjadi penanggungjawab laboratorium di SMK N 3 Klaten adalah sebagai berikut :

a) Ruang Laboratorium Keahlian Perhotelan

(1) Ruang Laundry dengan luas (18x9) m² oleh Ibu Sri Purwanti, S.Pd

(2) Ruang Hotel oleh Ibu Suhartini, S.Pd

b) Ruang Laboratorium Keahlian Jasa Boga (1040 m²)

(1) Ruang Praktik Boga 1 oleh Dra. Kristiyani Puspitarti

(2) Ruang Praktik Boga 2 oleh Sri Hariyati, S.Pd

(3) Ruang Praktik Boga 3 oleh Sri Rahayu, S.Pd

(4) Ruang Praktik Patiseri 1 oleh Madya Natun N. B., S.Pd.T.

(5) Ruang Praktik Patiseri 2 oleh Wiwik Triastuti, S.Pd.T

(6) Ruang UP Boga oleh Dra. Tri Handasih Solichah

(7) Ruang Tata Hidang 1 oleh Dra. Tri Jumiati

(8) Ruang Tata Hidang 2 oleh Kasih Pujiastuti, S.Pd

(9) Ruang Cafeteria oleh Sunarni, S.Pd

c) Ruang Laboratorium Keahlian Busana Butik (900 m²)

(1) Ruang Praktik Busana 1 oleh Nursila Ermira Rahayu, S.Pd

(2) Ruang Praktik Busana 2 oleh Dra. Sri Wahyuni

(3) Ruang Praktik Busana 3 oleh Dra Yuliana Apriyani S.

(4) Ruang Praktik Busana 4 oleh Dra. Martini S

(5) Ruang Praktik Busana 5 oleh Dra. Sri Suharyanti

(6) Ruang Sanggar Busana oleh Anik Eko Wahyuningsih, S.Pd.

(7) Gudang Busana oleh Rara Rilla Witrianasari, S.Pd.T

d) Ruang Keahlian Tata Kecantikan (360 m²)

(1) Ruang praktik kecantikan kulit dan instruktur oleh Endah Kristiyani, S.Pd.

(2) Ruang praktik kecantikan rambut, gudang dan ruang fas oleh Hartini, S.Pd.

19) Ruang Penunjang

- a) Ruang Aula
- b) Ruang rapat/ sidang (7x8) m²
- c) Cafeteria (24x7) m²
- d) Asrama
- e) Perpustakaan (10x15) m²
- f) Arsip (8x3) m²
- g) Penggandaan (8x4) m²
- h) UKS (5x7) m²
- i) Bimbingan dan Penyuluhan (5x7) m²
- j) Rumah Jaga (6x6) m²
- k) Green House (3x4) m²
- l) KM/ WC siswa (17 toilet)
- m) KM/ WC guru (29 toilet)
- n) KM/ WC kepala sekolah (2x2) m²
- o) KM/ WC karyawan/ TU (2x2) m²
- p) Ruang Ibadah (8x9) m²
- q) Gudang (5x11) m²
- r) Koperasi Siswa
- s) Selasar/ penghubung (610x2) m²
- t) Sanggar busana (7x8) m²
- u) Lapangan basket/ tens (34,75x19,85) m²
- v) Lapangan Lompat jauh
- w) Lapangan volly (18x9) m²
- x) Gudang bekas dinas P dan K (13,35x12,60) m²
- y) Tempat sepeda siswa (21x17) m² dan (26x5) m²
- z) Tempat sepeda guru (57x5) m² dan (7x12) m²
- aa) Kanopi depan / Utama (6x6) m²

Secara keseluruhan, sarana dan prasarana diatas kondisinya cukup baik dan menunjang terselenggaranya kegiatan pembelajaran yang kondusif. Walaupun ada beberapa fasilitas yang perlu sedikit dilakukan perbaikan, baik pengecatan dan penataan ruang.

5. Potensi Siswa, Guru dan karyawan

a. Potensi sekolah

SMK N 3 Klaten cukup bergengsi diantara SMK di Klaten, karena SMK N 3 Klaten adalah sekolah berbasis RSBI (Rintisan Sekolah Berbasis Internasional). Selain itu SMK N 3 Klaten merupakan SMK pariwisata satu-satunya di kota Kabupaten Klaten. SMK N 3 Klaten mempunyai program-program sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan potensi sekolah baik dari guru maupun siswa. Selain itu SMK N 3 Klaten mempunyai beberapa usaha antara lain Unit Produksi boga dan busana, cafetaria, Laundry, Salon dan lain-lain. Dengan adanya beberapa usaha tersebut diharapkan dapat meningkatkan pendapatan sekolah dan terutama dapat memberikan pembelajaran berbasis *teaching factory* bagi siswa SMK N 3 Klaten.

b. Potensi Siswa

SMK N 3 Klaten terdiri dari 30 kelas terdiri atas 9 kelas Jasa Boga, 9 kelas Busana, 6 kelas Kecantikan rambut dan kulit, 6 kelas Perhotelan. Siswa- siswa SMK N 3 Klaten cukup aktif baik dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar di dalam kelas maupun kegiatan ekstrakurikuler.

c. Potensi Guru

Guru dan pegawai di SMK N 3 Klaten berjumlah 93 orang yang terdiri dari 2 guru pengajar bergelar S2, 70 guru pengajar bergelar S1, 4 guru pengajar bergelar D3 serta 17 tenaga administrasi.

d. Potensi Karyawan

SMK N 3 Klaten mempunyai karyawan yang ditempatkan pada Tata Usaha, Petugas Perpustakaan, Petugas BK, karyawan cafetaria, karyawan Unit Produksi, Satpam, dan Pemelihara Sekolah.

6. Media Pembelajaran

Media yang tersedia antara lain *white board*, LCD, alat-alat peraga dan media laboratorium IPA, media audio-visual, media komputer, serta alat-alat kesenian berupa alat musik

7. Kegiatan Ekstrakurikuler

SMK Negeri 3 Klaten memiliki kegiatan Ekstrakurikuler sebagai wahana penyaluran dan pengembangan minat dan bakat siswa-siswanya. Kegiatan Ekstrakurikuler tersebut secara struktural berada di bawah koordinasi sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah ini antara lain :

- a. Pramuka
- b. PMR (Palang Merah Remaja)
- c. KIR (Karya Ilmiah Remaja)
- d. Olah Raga Dan Seni
 - 1) Bola Basket
 - 2) Volley Ball
 - 3) Vokal
 - 4) Tari
- e. *English Club*
- f. Ekstra kejuruan (boga, busana, kecantikan)
- g. BTA (Baca Tulis Al Quran)

8. Fasilitas dan Media KBM

Fasilitas dan media KBM yang tersedia di SMK N 3 Klaten diantaranya perpustakaan, laboratorium, masjid, alat-alat olahraga, lapangan olahraga (basket, voli dan lain-lain). Laboratorium terdiri dari laboratorium IPA, laboratorium bahasa dan laboratorium komputer. Ruang praktik terdiri atas ruang praktik boga, ruang praktik busana, dan ruang praktik kecantikan.

Laboratorium bahasa digunakan sebagai media pembelajaran bahasa. Laboratorium komputer digunakan untuk memberikan keterampilan komputer kepada siswa yaitu dengan memberikan mata pelajaran TIK (Teknologi Informasi dan Komunikasi) pada siswa kelas X, XI dan XII. Layanan internet juga tersedia di sekolah ini, sehingga para siswa dapat mengetahui informasi yang lebih luas.

Perpustakaan, yang menyediakan buku-buku penunjang kegiatan pembelajaran siswa, di kelola oleh seorang petugas. Siswa dapat meminjam buku maksimal 1 minggu dan jika melebihi akan dikenakan denda. Dengan adanya fasilitas ini siswa dapat menambah referensi pengetahuan mereka.

Media pembelajaran yang tersedia di SMK N 3 Klaten juga bermacam-macam sesuai dengan mata pelajarannya. Tiap-tiap kelas memiliki papan tulis berupa *whiteboard*. Selain itu, di beberapa kelas juga terdapat layar proyektor untuk pembelajaran yang menggunakan *powerpoint*. Dengan adanya beberapa media tersebut, maka kegiatan pembelajaran dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

Alat-alat olah raga yang tersedia juga sudah lengkap (misalnya bola voli, bola basket dan bola sepak, cakram dan lain-lain). Lapangan olahraga yang dimiliki lapangan basket, lapangan voli, dan lapangan untuk lompat jauh.

Tempat ibadah berupa masjid yang digunakan untuk sholat bagi yang muslim dan untuk kegiatan keagamaan ROHIS. Sedangkan kegiatan pendalaman iman Kristen dan Katolik dilaksanakan setiap hari jumat setelah pembelajaran selesai di ruang teori.

9. Perpustakaan Sekolah

Perpustakaan SMK N 3 Klaten dikelola oleh seorang petugas Nurul Dwiwati, A.Md. Perpustakaan memiliki buku-buku yang bervariasi, namun sebagian buku masih kurang. Buku tersebut terdiri atas kamus Bahasa Inggris, Bahasa Indonesia dan belum tersedianya kamus Bahasa Jawa.

Sistem pelayanan di Perpustakaan SMK N 3 Klaten yaitu siswa meminjam buku dengan jangka waktu peminjaman satu minggu dan apabila terjadi keterlambatan akan dikenakan denda Rp 200,00 per hari. Untuk buku paket, sistem peminjaman dapat dilakukan peminjaman langsung ketika pembelajaran akan berlangsung.

10. Bimbingan Konseling

Bimbingan dan Konseling di SMK N 3 Klaten melaksanakan layanan dengan melakukan pembelajaran di kelas. Selain di kelas, layanan dapat berupa layanan informasi, orientasi, aplikasi data, konseling individual, bimbingan kelompok, konferensi kasus, alih tangan kasus, *home visit*, kolaborasi dengan orang tua, guru maupun pihak sekolah yang lain serta beberapa administrasi bimbingan dan konseling.

Layanan diberikan untuk membantu permasalahan siswa baik masalah pribadi, sosial, belajar maupun karir. Guru pembimbing membantu permasalahan siswa dengan sebaik mungkin sesuai dengan tingkat profesional bimbingan dan konseling. Dalam menyelesaikan masalah siswa, selain melakukan analisis data guru pembimbing juga melakukan analisis dengan cara lain misalnya wawancara, observasi dan kerjasama pihak lain yang terkait.

11. Unit Kesehatan Sekolah

SMK N 3 Klaten terdapat 1 ruangan UKS yang di dalamnya terdapat fasilitas obat-obatan yang dapat digunakan bagi siswa yang membutuhkan. Kondisi UKS terlihat kurang baik karena kelengkapan obat yang kurang memadai serta kebersihan ruangan yang kurang terawat.

12. Tempat Ibadah

Masjid digunakan selain sebagai tempat ibadah juga digunakan sebagai tempat pembelajaran mata pelajaran Agama Islam dan kegiatan-kegiatan seperti pengajian dan ROHIS.

B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PPL

1. Program PPL

a. Penyusunan Perangkat Persiapan Pembelajaran

Perangkat pembelajaran yang digunakan oleh mahasiswa PPL SMK N 3 Klaten menyesuaikan dengan fasilitas yang disediakan oleh sekolah antara lain LCD, *laptop*, *whiteboard*, dan spidol. Sedangkan perangkat persiapan pembelajaran yang dipersiapkan oleh mahasiswa yang bersangkutan, antara lain pembuatan RPP, silabus, program semester yang disusun sebelum pembelajaran dilaksanakan. Selain itu mahasiswa praktikan dituntut mampu menerapkan inovasi pembelajaran di kelas, menyusun dan mengembangkan alat evaluasi serta mempelajari administrasi guru dan kegiatan lain yang menunjang kompetensi mengajar.

b. Kegiatan Praktik Mengajar

Kegiatan praktik mengajar dilaksanakan mulai tanggal 6 Agustus 2014. Kegiatan tersebut dilaksanakan sesuai dengan jadwal mengajar guru pembimbing masing-masing. Praktik mengajar dilaksanakan minimal 8 kali oleh setiap praktikan PPL pada masing-masing jurusan. Berikut ini adalah rancangan kegiatan PPL secara global sebelum melakukan praktik mengajar di kelas.

- 1) Konsultasi dengan guru pembimbing mengenai jadwal mengajar, pembagian materi, dan persiapan mengajar, yang akan dilaksanakan mulai tanggal 6 Agustus 2014 dengan sebelumnya praktikan melakukan kegiatan observasi pembelajaran di kelas Jasa Boga yang dilakukan pada tanggal 5 Maret 2014.
- 2) Membantu guru dalam mengajar serta mengisi kekosongan kelas apabila terdapat guru pembimbing tidak masuk atau ada kepentingan.
- 3) Menyusun persiapan untuk praktik terbimbing, artinya tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa ditentukan oleh guru dan harus di konsultasikan kepada guru pembimbing mata pelajaran.
- 4) Melaksanakan praktik mengajar terbimbing, artinya bahwa bimbingan dilaksanakan pada kelas dengan materi berbeda. Praktik mengajar di kelas dilakukan minimal 8 kali tatap muka dan dalam pelaksanaannya diamati oleh guru pembimbing.
- 5) Menyusun persiapan untuk praktik mengajar secara mandiri yaitu materi yang diajarkan dipilih sendiri oleh mahasiswa dan diberi

kesempatan untuk mengelola proses pembelajaran secara penuh, namun tetap ada bimbingan dan pemantauan dari guru.

- 6) Melakukan diskusi dan refleksi terhadap tugas yang telah dilakukan, baik yang terkait dengan kompetensi profesional, sosial, maupun interpersonal, yang dilakukan dengan teman sejawat, guru koordinator sekolah, dan dosen pembimbing.
- 7) Menyusun laporan PPL pada akhir kegiatan PPL.

BAB II

PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN ANALISIS HASIL

A. KEGIATAN PPL

1. Persiapan Program dan Kegiatan PPL

Persiapan sangat diperlukan oleh mahasiswa sebelum diterjunkan secara langsung ke sekolah untuk melaksanakan praktik PPL. Sebelum penerjunan PPL secara langsung ke sekolah, maka sebelumnya mahasiswa melakukan persiapan, yang meliputi kegiatan observasi kondisi sekolah, observasi kelas, pengajaran mikro, pembekalan PPL, dan persiapan mengajar.

Pelaksanaan PPL memerlukan persiapan-persiapan agar pelaksanaannya dapat berjalan dengan lancar. Oleh sebab itu diperlukan persiapan-persiapan sebagai berikut:

a. Pengajaran Mikro / *Micro Teaching* (PPL 1)

Micro Teaching/ pengajaran mikro merupakan pengajaran yang dilaksanakan dengan membagi mahasiswa ke dalam kelompok-kelompok kecil. Pengajaran ini bertujuan untuk melatih mahasiswa dalam melakukan kegiatan pembelajaran sebelum terjun ke lapangan secara langsung di sekolah.

Pelaksanaan *micro teaching* dilakukan dalam kelompok kecil dengan anggota mahasiswa sebanyak 10-16 orang. Pelaksanaan kegiatan PPL daerah Klaten, Solo, Yogyakarta dan Magelang diampu oleh 1 dosen pembimbing yaitu Sutriyati Purwanti, M. Si, yang bertujuan agar mahasiswa lebih fokus dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran. Dengan adanya pembelajaran *micro teaching*, maka diharapkan mahasiswa memperoleh bekal/ pengalaman dan telah mempersiapkan mental sebelum terjun langsung ke sekolah.

Dosen pembimbing memberikan masukan, baik berupa kritik maupun saran setiap kali praktikan selesai praktik mengajar. Berbagai macam metode dan media pembelajaran dicoba dalam kegiatan ini, sehingga praktikan memahami media yang sesuai untuk setiap materi. Dengan demikian, pengajaran mikro bertujuan untuk membekali mahasiswa agar lebih siap dalam melaksanakan PPL, baik segi materi maupun penyampaian atau metode mengajarnya. Pengajaran mikro juga sebagai syarat bagi mahasiswa untuk dapat mengikuti PPL yaitu harus lulus dalam matakuliah *micro teaching*.

b. Pembekalan

Kegiatan pembekalan merupakan salah satu persiapan yang diselenggarakan oleh lembaga UNY, dilaksanakan dalam bentuk pembekalan KKN dan PPL yang dilaksanakan di ruang kuliah kampus PTBB UNY tanggal 24 Juni 2014 oleh Dosen Pembimbing KKN – PPL UNY. Dalam kegiatan pembekalan, DPL memberikan arahan kepada mahasiswa mengenai hal-hal yang berhubungan dengan pelaksanaan kegiatan PPL di SMK N 3 Klaten. DPL membuka forum tanya jawab dengan mahasiswa agar mahasiswa dapat menyampaikan hal-hal yang belum diketahui dalam pelaksanaan PPL di Sekolah.

c. Observasi

Sebelum praktikan melaksanakan kegiatan PPL, mahasiswa diberi kesempatan untuk melakukan pengamatan atau observasi. Observasi yang dilakukan pada masa pra-PPL wajib dilaksanakan. Selain itu juga terdapat observasi ketika pelaksanaan. Observasi tersebut dimaksudkan agar mahasiswa dapat merancang program PPL sesuai dengan situasi dan kondisi di lapangan. Observasi dibagi menjadi dua macam, yaitu:

1) Observasi Lingkungan Sekolah

Observasi lingkungan sekolah dilaksanakan pada tanggal 3 Maret 2014. Tujuan observasi adalah untuk mengetahui kondisi sekolah secara mendalam agar mahasiswa dapat menyesuaikan diri pada pelaksanaan PPL di sekolah. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam observasi itu adalah lingkungan fisik sekolah, sarana prasarana sekolah, dan kegiatan belajar mengajar secara umum.

2) Observasi Pembelajaran di Kelas

a) Observasi Pra KKN-PPL

Observasi pembelajaran di kelas bertujuan agar mahasiswa dapat secara langsung melihat dan mengamati proses belajar dalam kelas. Observasi kelas dilaksanakan tanggal 5 Maret 2014 di kelas XI Jasa Boga 2. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan tersebut, mahasiswa mendapat masukan tentang cara guru mengajar dan metode yang akan digunakan. Selain itu, sikap siswa dalam menerima pelajaran juga dapat memberi gambaran bagaimana metode yang tepat untuk diaplikasikan pada saat praktik mengajar. Adapun hasil observasi belajar adalah sebagai berikut:

- (1) Perangkat Pembelajaran
 - (a) Satuan Pembelajaran.
 - (b) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
- (2) Proses Pembelajaran
 - (a) Membuka Pelajaran
 - (b) Penyajian Materi
 - (c) Metode Pembelajaran
 - (d) Penggunaan Bahasa
 - (e) Penggunaan Waktu
 - (f) Gerak
 - (g) Cara Memotivasi Siswa
 - (h) Teknik Bertanya
 - (i) Teknik Penguasaan Kelas
 - (j) Penggunaan Media
 - (k) Bentuk dan Cara Evaluasi
 - (l) Menutup Pelajaran
- (3) Perilaku Siswa
 - (a) Perilaku siswa di dalam kelas
 - (b) Perilaku siswa di luar kelas

3) Bimbingan Mikro/ PPL

Bimbingan mikro/PPL merupakan wadah bagi mahasiswa PPL untuk membicarakan masalah yang dihadapi selama PPL dengan dosen mikro/ pembimbing PPL. Melalui bimbingan mikro, dapat dicari penyelesaian dari masalah yang dihadapi, khususnya masalah-masalah yang terkait selama PPL.

a) Persiapan Mengajar

Persiapan mengajar sangat diperlukan sebelum dan sesudah mengajar. Melalui persiapan yang matang, mahasiswa PPL diharapkan dapat memenuhi target yang ingin dicapai. Persiapan yang dilakukan untuk mengajar antara lain:

(1) Konsultasi dengan guru pembimbing

Konsultasi dengan guru pembimbing dilakukan sebelum dan setelah mengajar. Sebelum mengajar guru memberikan materi yang harus disampaikan pada waktu mengajar. Selain itu bimbingan sebelum mengajar juga dilakukan untuk mendiskusikan kegiatan yang akan dilaksanakan selama proses belajar mengajar. Bimbingan setelah mengajar dimaksudkan untuk mengevaluasi cara mengajar mahasiswa PPL. Hal ini agar mahasiswa dapat memperbaiki

kekurangan-kekurangan selama proses belajar mengajar sehingga selanjutnya dalam mengajar mahasiswa menjadi lebih baik.

(2) Penguasaan materi

Materi yang akan disampaikan pada siswa harus sesuai dengan kurikulum yang digunakan. Mahasiswa harus menguasai materi dan menggunakan berbagai macam bahan ajar, selain itu juga mencari banyak referensi agar dapat mengembangkan materi sehingga pengetahuan yang didapat semakin berkembang. Materi harus tersusun dengan baik dan jelas agar penyampaian materi dapat diterima dan mudah dipahami.

(3) Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Penyusunan RPP dilaksanakan sebelum praktikan mengajar, sehingga praktikan dapat mempersiapkan materi, media, dan metode yang akan digunakan. Dalam penyusunan RPP, mahasiswa juga perlu untuk menyusun RPP cadangan karena tidak selamanya situasi dan kondisi akan sama seperti yang telah direncanakan, sehingga ketika RPP yang telah disusun tidak dapat dilaksanakan maka mahasiswa masih tetap dapat melaksanakan kegiatan mengajar.

Sesuai dengan kesepakatan bersama dengan guru pembimbing mata pelajaran, praktikan diberi kesempatan untuk melakukan praktik mengajar di Kelas X JB 1, X JB 2, X JB 3, dan XI JB 1. Sesuai dengan kurikulum yang berlaku di SMK N 3 Klaten, maka kurikulum yang digunakan dalam proses pembelajaran adalah kurikulum 2013 untuk kelas X dan XI sedangkan kelas XII menggunakan kurikulum KTSP. Materi yang diberikan oleh guru pembimbing kepada praktikan yaitu untuk Mapel Ilmu Gizi dengan materi Zat Gizi Sumber Tenaga dan Zat Gizi Sumber Pembangunan, sedangkan untuk Mapel Tata Hidang dengan materi Rancangan menu, Perabot, Linen, Peralatan Makan dan Minum, Alat Hidang, dan Lipatan Napkin.

(4) Pembuatan media pembelajaran

Media pembelajaran merupakan faktor pendukung yang penting untuk keberhasilan proses pengajaran. Media pengajaran adalah suatu alat yang digunakan sebagai media dalam menyampaikan materi kepada siswa agar mudah dipahami oleh siswa. Media ini selalu dibuat sebelum mahasiswa mengajar agar penyampaian materi tidak membosankan. Media dibuat berdasarkan metode yang akan

digunakan selama proses belajar mengajar, sehingga media benar-benar efektif dan mencapai tujuan pembelajaran.

(5) Pembuatan alat evaluasi

Alat evaluasi ini berfungsi untuk mengukur seberapa jauh siswa dapat memahami materi yang disampaikan. Alat evaluasi berupa latihan dan penugasan bagi siswa, baik secara individu maupun kelompok

B. Pelaksanaan PPL

Berdasarkan rumusan program dan rancangan kegiatan PPL dilaksanakan selama kegiatan PPL di SMK N 3 Klaten, pada umumnya seluruh program kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Pelaksanaan kegiatan PPL akan dibahas secara detail, sebagai berikut :

1. Praktik Mengajar

Praktik mengajar dilakukan mulai tanggal 6 Agustus sampai 6 September 2014. Praktikan dibimbing oleh guru pembimbing. Praktikan melakukan praktik mengajar di kelas X JB 1, X JB 2, X JB 3 dan XI JB 1 dengan alokasi waktu sebanyak 74 jam dengan 14 kali pertemuan. Berikut adalah deskripsi praktik mengajar yang dilakukan oleh praktikan.

No	Tanggal	Kelas yang diampu	Jam pelajaran ke-	Kegiatan
1.	6 Agustus 2014	X JB 1	6-10	Mempelajari materi tentang Zat Gizi Sumber Tenaga (materi garis besar selama 1 semester) Metode : Project Based Learning
2.	9 Agustus 2014	XI JB 1	4-9	Mempelajari materi tentang Rancangan Menu Metode : Project Based Learning
3.	11 Agustus 2014	X JB 2	5-9	Mempelajari materi tentang Zat Gizi Sumber Tenaga (materi garis besar selama 1 semester) Metode : Project Based Learning
4.	13 Agustus 2014	X JB 1	6-10	Mempelajari materi Zat Gizi Sumber Tenaga (Karbohidrat) Presentasi kelompok zat gizi sumber tenaga Metode : Project Based Learning dan Inquiri

5.	15 Agustus 2014	X JB 3	1-5	Mempelajari materi tentang Zat Gizi Sumber Tenaga (materi garis besar selama 1 semester) Metode : Project Based Learning
6.	16 Agustus 2014	XI JB 1	4-9	Mempelajari materi tentang Rancangan Menu Metode : Project Based Learning
7.	18 Agustus 2014	X JB 2	5-9	Presentasi kelompok zat gizi sumber tenaga Metode : Project Based Learning
8.	20 Agustus 2014	X JB 1	6-10	Mempelajari materi tentang zat gizi sumber tenaga (Lemak) Metode : Project Based Learning dan Inquiri
9.	22 Agustus 2014	X JB 3	1-5	Mempelajari materi tentang zat gizi sumber tenaga (Karbohidrat dan Lemak) Metode : Project Based Learning dan Inquiri
10	23 Agustus 2014	XI JB 1	4-9	Mempelajari materi perabot, linan, ,km ,km ,km ,kvbperalatan makan dan minum, alat hidang Metode : Project Based Learning dan Inquiri
11	25 Agustus 2014	X JB 2	5-9	Mempelajari materi tentang zat gizi sumber tenaga (Karbohidrat dan Lemak) Metode : Project Based Learning dan Inquiri
12	27 Agustus 2014	X JB 1	6-10	Mempelajari materi tentang zat gizi sumber pembangun (Protein dan Makro mineral) Metode : Project Based Learning
13	30 Agustus 2014	XI JB 1	4-9	Mempelajari teknik polishing dan lipatan napkin Metode : Project Based Learning
14	1 September 2014	X JB 2	5-9	Remidi zat gizi sumber tenaga

15	6 September 2014	XII JB 1	2-9	Mempelajari tentang M3 (Mengolah dan menyiapkan minuman) macam-macam minuman <i>hot and cold</i>
----	------------------------	----------	-----	---

Dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran, metode yang digunakan adalah ceramah, latihan soal, diskusi, *Project Based Learning*, *Inquiri* dan tanya jawab. Masukan yang sering diberikan oleh guru pembimbing berkaitan dengan penyampaian materi dan pengaturan waktu.

Praktik mengajar yang dimaksud adalah praktik mengajar di dalam kelas. Praktik mengajar di dalam kelas dilakukan secara terbimbing, artinya dalam pelaksanaan pembelajaran di kelas, guru pembimbing mendampingi atau memberikan pengawasan dan evaluasi. Kegiatan praktik mengajar meliputi:

- a. Membuka Pelajaran:
 - 1) Membuka pelajaran dengan salam dan doa
 - 2) Presensi
 - 3) Menyampaikan Tujuan Pembelajaran
- b. Kegiatan Inti:
- c. Penutup
 - 1) Menyimpulkan kegiatan pembelajaran
 - 2) Memberikan tugas untuk pertemuan berikutnya
 - 3) Salam

2. Pendekatan, Metode, dan media pembelajaran

Pendekatan yang digunakan dalam mengajarkan materi adalah pendekatan *Scientific Learning*. Pendekatan metode ini bertujuan untuk menggali pengetahuan siswa pada kehidupan sehari-hari yang sering ditemui oleh siswa, sehingga akan memberikan kompetensi kepada siswa dalam menghadapi permasalahan yang sesuai dengan materi yang diajarkan, penggunaan pendekatan ini juga dimaksudkan untuk menambah keaktifan siswa di dalam kelas. Metode yang digunakan adalah metode *Project Based Learning* dan *Inquiri*.

Project Based Learning adalah sebuah model pembelajaran yang menggunakan proyek (kegiatan) sebagai inti pembelajaran. Dalam kegiatan ini, siswa melakukan eksprlorasi, penilaian, interpretasi, dan sintesis informasi untuk memperoleh berbagai hasil belajar (pengetahuan, keterampilan dan sikap)

Inkuiri adalah suatu cara menyampaikan pelajaran yang meletakkan dan mengembangkan cara berfikir ilmiah dimana siswa mengasimilasi suatu konsep atau prinsip, misalnya mengamati, menggolongkan, membuat dugaan, menjelaskan, mengukur, dan membuat kesimpulan dan sebagainya.

Media yang digunakan pada pembelajaran di kelas X adalah *white board*, *handout*, *flannel*, dan *power point* pada pelajaran Gizi. Dan di kelas XI adalah *white board*, *handout*, dan *power point* pada pelajaran Tata Hidang.

3. Umpan Balik Pembimbing

Setelah melaksanakan praktik mengajar, praktikan mendapat pengarahannya dari guru pembimbing mengenai hasil evaluasi dalam mengajar sehingga praktikan mengetahui kelemahan dalam mengajar. Pengarahan ini bertujuan agar praktikan dapat memperbaiki kesalahan dan kekurangan yang ada sehingga selanjutnya praktikan mampu meningkatkan kualitas mengajar.

4. Evaluasi

Pada tahap ini, praktikan dinilai oleh guru pembimbing, baik dalam membuat persiapan mengajar, melakukan aktifitas mengajar di kelas, penguasaan materi, kepedulian terhadap siswa, maupun penguasaan kelas. Praktikan juga melakukan evaluasi terhadap murid-murid dengan memberikan tugas baik individu maupun berkelompok. Hal tersebut dilakukan guna mengetahui sejauh mana kemampuan siswa yang telah diajar selama pelaksanaan PPL dalam menyerap materi yang diberikan.

5. Penyusunan Laporan

Tindak lanjut dari program PPL adalah penyusunan laporan sebagai pertanggungjawaban atas kegiatan PPL yang telah dilaksanakan. Laporan PPL berisi kegiatan yang dilakukan selama PPL. Laporan ini disusun secara individu dengan persetujuan guru pembimbing, koordinator PPL sekolah, Kepala Sekolah, dan DPL-PPL Jurusan.

6. Penarikan

Penarikan mahasiswa PPL dilakukan pada tanggal 17 September 2014 oleh pihak UPPL yang diwakilkan pada DPL-KKN masing-masing.

C. Analisis Hasil

Selama pelaksanaan PPL dengan menjalani profesi sebagai guru, memberikan banyak pengalaman dan gambaran yang jelas bahwa profesi guru bukan hanya menuntut penguasaan materi dan metode pembelajaran saja, tetapi juga menuntut kemampuan mengatur waktu, mengelola kelas, berinteraksi dengan warga sekolah, dan mempersiapkan segala administrasi guru.

Praktik mengajar dilakukan mulai tanggal 6 Agustus 2014 sampai dengan 6 September 2014. Praktikan telah mengajar sebanyak 15 kali. Jadwal mengajar praktikan sebanyak 20 jam pelajaran dengan 4 kali pertemuan di kelas X JB 1, 20 jam dengan 4 pertemuan di kelas X JB 2, 10 jam dengan 2 kali pertemuan di kelas X JB 3, 24 jam dengan 4 kali pertemuan di kelas XI JB 1 dan 8 jam dengan 1 kali pertemuan di kelas XII JB 1

Praktikan menggunakan buku selama kegiatan mengajar yaitu :

1. Rizqie Auliana. 1999. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta: Adicitra Karya Nusa
2. Kartasapoetra dan Marsetyo. 1995. *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
3. Marmi. 2013. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
4. Marsum W.A. 1999. *Restoran Dan Segala Permasalahannya*. Yogyakarta: Andi Offset
5. Budiharti Sudjaja dan Masye Manaffee Sondak. 1999. *Tata Hidang I*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
6. Budi Sutomo. 2009. *The Simple Art of NAPKIN FOLDING*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

Selama praktik mengajar di kelas, praktikan tidak mengalami hambatan yang sulit, hanya diawal pertemuan praktikan dalam proses pembelajaran masih belum sesuai dengan RPP. Setelah melakukan konsultasi dengan guru pembimbing, praktikan mendapatkan arahan tentang cara melaksanakan kegiatan pembelajaran agar sesuai dengan RPP. Praktikan juga berkonsultasi mengenai metode yang akan diterapkan pada pertemuan selanjutnya. Metode dapat berjalan dengan baik apabila praktikan bisa menguasai kelas. Konsultasi memberikan manfaat bagi praktikan dalam praktik mengajar agar kelemahan selama mengajar dapat diperbaiki. Sehingga pada pertemuan selanjutnya praktikan dapat mengajar lebih baik.

Secara garis besar, siswa-siswi SMK N 3 Klaten menerima dengan baik mahasiswa PPL, hanya ada beberapa siswa yang terlihat acuh dan ramai sendiri ketika dijelaskan. Untuk mengatasi hal tersebut praktikan :

1. Memberikan pertanyaan kepada siswa yang kurang memperhatikan selama proses pembelajaran berlangsung.
2. Menggunakan variasi metode pembelajaran yang lebih banyak melibatkan siswa dan dapat diikuti oleh siswa, sehingga siswa tidak ada waktu untuk ramai sendiri.
3. Menegur siswa agar kembali untuk mendengarkan pelajaran yang disampaikan.

Selama kegiatan PPL, praktikan mendapatkan banyak manfaat dan pengetahuan. Menjadi seorang tenaga pendidik yang baik bukan hanya dengan dapat mengajar dengan baik, karena diperlukan penguasaan materi dan pemilihan metode yang tepat sehingga materi dapat dengan mudah diterima dan dipahami oleh siswa. Selain itu, juga harus dapat mengelola kelas sehingga proses mengajar tidak terganggu. Untuk dapat melaksanakan proses mengajar yang baik maka diperlukan persiapan yang matang sebelum mengajar.

Kesulitan, hambatan, dan tantangan dalam melaksanakan program PPL dapat diatasi dengan baik dengan bimbingan guru pembimbing lapangan, beserta dosen pembimbing lapangan. Mahasiswa telah berusaha mengoptimalkan kemampuannya dalam melaksanakan program ini. Secara ringkas, rincian praktik mengajar yang telah terlaksana adalah sebagai berikut:

1. Praktik Mengajar: dimulai tanggal 6 Agustus – 6 September 2013. Setiap mahasiswa mempunyai guru pembimbing dalam kegiatan pembelajaran di kelas. Jumlah jam mengajar per minggu disesuaikan dengan jumlah jam pelajaran untuk masing-masing mata pelajaran yang diampu.
2. Pembuatan atau Penambahan Media Pembelajaran, berupa media dan alat pembelajaran yang dapat digunakan untuk memperlancar kegiatan belajar mengajar di kelas. Kegiatan ini hanya dilaksanakan oleh beberapa mahasiswa PPL dibawah bimbingan dari guru pengampu mata pelajaran yang bersangkutan.
3. Administrasi guru, mahasiswa belajar melaksanakan administrasi guru seperti pengisian kemajuan kelas, pengisian perangkat administrasi guru seperti presensi siswa, daftar nilai dan rekapitulasi hasil evaluasi tes formatif.
4. Jumlah pertemuan/jam praktik mengajar mahasiswa tergantung dengan kesepakatan guru pembimbing lapangan masing-masing. Pelaksanaannya sesuai dengan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) yang telah dirancang.

D. Refleksi

1. Faktor Pendukung

- a. Guru pembimbing yang sangat perhatian, sehingga kekurangan-kekurangan praktikan dalam proses pembelajaran dapat diketahui. Selain itu, praktikan diberikan masukan-masukan untuk perbaikan.
- b. Guru pembimbing yang sangat rapi dalam administrasi, sehingga praktikan mendapatkan banyak ilmu dan pengalaman dalam pembuatan administrasi guru.
- c. Guru pembimbing yang mempunyai prinsip “*target oriented*” sehingga pembelajaran dapat berjalan pada waktu yang tepat dan sesuai dengan harapan.

2. Faktor Penghambat

Media pembelajaran yang digunakan terbatas karena sarana dan prasarana sekolah yang kurang. Walaupun demikian selama praktik PPL, praktikan masih mengalami beberapa hambatan atau permasalahan, antara lain:

Permasalahan dan cara Mengatasi

- a. Masalah yang timbul pada kegiatan PPL ini antara lain :
 - 1) Kemampuan siswa dalam menerima materi tidak sama.
 - 2) Setiap kelas mempunyai sifat yang berbeda.
 - 3) Ada beberapa siswa dalam kelas yang ramai pada waktu pelajaran sedang berlangsung.
- b. Untuk mengatasi masalah tersebut, mahasiswa praktikan melakukan hal-hal berikut :
 - 1) Melakukan pendekatan interpersonal untuk mendorong siswa agar lebih giat lagi belajarnya.
 - 2) Pada saat belajar menggunakan model pembelajaran yang dapat membuat siswa aktif.
 - 3) Gaya mengajar untuk masing-masing kelas harus berbeda, menyesuaikan karakteristik siswa di tiap-tiap kelas.
 - 4) Penyampaian materi harus pelan-pelan.
 - 5) Memberikan peringatan agar tidak ramai pada waktu pelajaran.
 - 6) Praktikan mengajak komunikasi dengan setiap siswa yang ramai sehingga siswa tersebut akan merasa lebih diperhatikan.

BAB III

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan KKN - PPL Universitas Negeri Yogyakarta 2013 dimulai tanggal 1 Juli sampai dengan 17 September berlokasi di SMK N 3 Klaten. Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh praktikan selama masa observasi, praktikan memperoleh gambaran tentang situasi dan kondisi kegiatan belajar mengajar mata pelajaran Ilmu Gizi kelas X JB 1, X JB 2, X JB 3 dan Tata Hidang kelas XI JB 1 yang berada di SMK N 3 Klaten. Setelah melaksanakan Praktik Pengalaman apangan (PPL) di SMK N 3 Klaten, banyak pengalaman yang praktikan dapatkan mengenai situasi dan permasalahan pendidikan di suatu sekolah.

Program kerja PPL yang berhasil dilakukan adalah penyusunan rencana pembelajaran, penyusunan pelaksanaan pembelajaran, praktik mengajar dan mengadakan evaluasi pembelajaran. Dari kegiatan PPL terpadu yang dilaksanakan selama 2 ½ bulan (dari tanggal 1 Juli sampai 17 September 2014), maka dapat dibuat suatu kesimpulan sebagai berikut :

1. Program PPL

Dari pelaksanaan PPL di SMK N 3 Klaten dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Kegiatan PPL merupakan wadah bagi mahasiswa untuk mengintegrasikan dan mengimplementasikan ilmu yang telah dikuasainya kedalam praktik keguruan atau praktik kependidikan.
- b. Kegiatan PPL merupakan salah satu sarana untuk menyiapkan dan menghasilkan calon guru atau tenaga kependidikan yang memiliki nilai, sikap, pengetahuan dan keterampilan professional.
- c. Membantu praktikan untuk belajar bagaimana berinteraksi dengan siswa baik di kelas (dalam proses pembelajaran) maupun di luar kelas (luar jam belajar) sehingga mahasiswa sadar akan perannya sebagai pengajar dan pendidik yang wajib memberikan teladan dan sebagai pengayom siswa di sekolah.

B. SARAN

Berdasarkan pengalaman selama kegiatan KKN-PPL, maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

- a. Peningkatan kerja sama dan komunikasi yang harmonis antara pihak sekolah dengan mahasiswa KKN-PPL.
- b. Perlunya peningkatan penggunaan media pembelajaran yang sudah ada di sekolah dan penggunaan variasi metode pembelajaran sehingga dapat menarik siswa untuk giat belajar.
- c. Sarana dan prasarana yang sudah ada, hendaknya dapat dimanfaatkan dengan lebih efektif.
- d. Sekolah perlu mempertahankan pembinaan iman dan takwa serta penanaman tata krama warga sekolah khususnya siswa yang selama ini sudah berjalan sangat bagus. Selain itu, kedisiplinan pihak sekolah perlu ditingkatkan agar siswa memiliki kedisiplinan dan menunjang proses pembelajaran agar tujuan sekolah dan pembelajaran dapat tercapai.
- e. Kegiatan belajar mengajar maupun pembinaan minat dan bakat siswa hendaknya lebih ditingkatkan lagi kualitasnya agar prestasi yang selama ini diraih bisa terus dipertahankan.

2. Bagi Mahasiswa

- a. Ketika observasi harus sungguh-sungguh agar dalam penyusunan program dapat direncanakan secara matang dan program tersebut dapat terlaksana dengan baik.
- b. Membina kebersamaan dan kekompakkan baik diantara mahasiswa KKN-PPL ataupun dengan pihak sekolah sehingga dapat bekerja sama dengan baik.
- c. Persiapan mengajar perlu ditingkatkan dan dipersiapkan dengan sungguh-sungguh agar ketika praktek mengajar dapat berjalan dengan baik
- d. Mahasiswa KKN – PPL harus belajar lebih keras, menimba pengalaman sebanyak-banyaknya, dan memanfaatkan kesempatan KKN – PPL sebaik-baiknya.
- e. Mahasiswa diharapkan dapat memahami kondisi karakter dan kemampuan akademis siswa.
- f. Dalam proses evaluasi suatu kegiatan tidak hanya membahas permasalahan yang timbul dalam kegiatan yang terkait saja. Namun perlu juga diberikan suatu solusi atas permasalahan yang terjadi.

3. Bagi Universitas

- a. Pembekalan dari UPPL sebaiknya dilakukan sebelum mahasiswa membuat proposal dan perumusan program KKN-PPL agar mahasiswa mendapatkan bekal yang memadai dalam perumusan program KKN-PPL dan pelaksanaannya. Serta peningkatan kerja sama dan komunikasi yang harmonis antara Universitas dengan pihak sekolah.
- b. Pembekalan kegiatan PPL dan sosialisasi ketentuan yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa dan sekolah hendaknya dikemas lebih baik lagi agar tidak terjadi simpang siur informasi yang menjadikan pihak mahasiswa dan sekolah menjadi kebingungan di tengah-tengah pelaksanaan PPL seperti ketentuan warna seragam, berapa kali mengajar, dsb.
- c. Kunjungan ke sekolah-sekolah mohon untuk lebih diperhatikan agar setiap sekolah benar-benar mendapat kunjungan dari pihak UPPL.
- d. Pihak UPPL sebagai lembaga koordinator KKN-PPL yang menangani secara langsung kegiatan KKN-PPL diharapkan mampu melakukan sosialisasi secara efektif dan terperinci, sehingga program-program dapat berjalan sesuai dengan harapan UPPL dan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- UPPL. 2014. *Panduan KKN-PPL 2014* .Yogyakarta : UPPL Universitas Negeri Yogyakarta
- UPPL. 2014. *Materi Pembekalan KKN-PPL 2014* .Yogyakarta : UPPL Universitas Negeri Yogyakarta
- Alwi, Hasan dkk. 2003. *Tata Bahasa Baku Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. 2003. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

**L
A
M
P
I
R
A
N**



Universitas Negeri Yogyakarta

MATRIKS PELAKSANAAN PPL INDIVIDU UNY TAHUN 2014

F 01
Individu
Mahasiswa

NOMOR LOKASI :
NAMA SEKOLAH/LEMBAGA : SMK N 3 Klaten
ALAMAT SEKOLAH/LEMBAGA : Jl. Merbabu No. 11 Klaten, tlp. (0272) 321270, fax. (0272) 329029

No	Program/Kegiatan	Jumlah Jam per Minggu										Jml Jam
		Maret	Juli				Agustus				September	
		1	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
1	Observasi kelas (teori dan praktik)	14										14
1.	Pengembangan Silabus						2					2
2.	Pembuatan RPP						8	6	20	20		54
3.	Konsultasi RPP dengan Guru						4	4	12	12		32
4.	Persiapan Materi						8	6	6	8		28
5.	Persiapan media pembelajaran						6	6	6			18
6.	Pelaksanaan mengajar di kelas						11	21	21	16	5	74
7.	Evaluasi dengan guru pembimbing						1	1	1	1		4
8	Koreksi tugas						1	8	8	8	2	27
8.	Rekap nilai tugas						1	1	1	1	1	5
9.	Persiapan ulangan						1	2	3	2	1	9
10.	Pelaksanaan ulangan							1	3	1	1	6
11.	Koreksi hasil ulangan							1	3	1	1	6
12.	Rekap nilai ulangan							1	1	1	1	4
14	Pembuatan Laporan PPL individu									5	10	15
15	Mengisi jam kosong										8	8
		Jumlah										306 jam



Universitas Negeri Yogyakarta

MATRIKS PELAKSANAAN PPL INDIVIDU UNY TAHUN 2014

F 01

Individu
Mahasiswa

Klaten, 17 September 2014

Mengetahui/Menyetujui,
Dosen Pembimbing

Yuriani, M.Pd

NIP. 19540206 198203 2 001

Guru Pembimbing Lapangan

Sumarni, S.Pd

NIP : 19650718 199003 2 002

Praktikan PPL

Tanjung Aji Nur Mustofa

NIM. 13511247009



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL 2014

F02

Untuk mahasiswa

Nama Sekolah : SMK N 3 Klaten

Alamat : Jl. Merbabu No. 11 Klaten

Guru Pembimbing PPL : Sumarni, S.Pd

Nama Mahasiswa : Tanjung Aji Nur Mustofa

No. Mahasiswa : 13511247009

FAK/JUR/PRODI : Teknik/PTBB/Pend.Teknik Boga

Dosen Pembimbing PPL : Yuriani, M.Pd

No	Hari / tanggal	Materi Kegiatan	Hasil	Hambatan	Solusi
1	Rabu, 8 Maret 2014	Observasi Kelas	Melakukan observasi di kelas untuk melihat proses pembelajaran di sekolah	-	-
2	Selasa, 15 Juli 2014	Konsultasi dengan guru pembimbing terkait dengan pelaksanaan pembelajaran	Menanyakan tentang Mata Pelajaran yang akan di ampu	Jadwal di sekolah belum pasti, masih berubah-ubah	Menunggu jadwal yang sudah pasti
3	Kamis, 17 Juli 2014	Pembagian mata pelajaran yang sudah pasti dengan guru pembimbing	Mendapatkan mata Tata Hidang dan Ilmu Gizi	-	-
4	Senin, 4 Agustus 2014	Membuat RPP, Hand Out, dan Power Point Mata Pelajaran Tata hidang (Pertemuan 1-3) dan Ilmu Gizi (pertemuan 1) Konsultasi tentang mata pelajaran Tata Hidang dan Ilmu gizi yang akan diampu dan perangkat pembelajaran yang sudah dibuat.	Membuat perangkat pembelajaran untuk mengajar Konsultasi mengenai materi Tata Hidang dan Ilmu Gizi Menyiapkan pembelajaran.	-	-



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL 2014

F02

Untuk mahasiswa

5	Selasa, 5 Agustus 2014	Konsultasi RPP dan handout dengan guru pembimbing	Mengkonsultasikan administrasi pembelajaran yang sudah dibuat	Jadwal dan pembagian mata pelajaran kepada guru pembimbing masih berubah-ubah.	Menunggu jadwal yang sudah pasti
6	Rabu, 6 Agustus 2014	Mengajar Ilmu gizi X JB 1	Mengajar Ilmu Gizi pertemuan 1 mengenai materi keseluruhan dalam 1 semester	-	-
7	Jumat, 8 Agustus 2014	Konsultasi RPP dan Handout dengan guru pembimbing	Mengkonsultasikan administrasi pembelajaran Tata Hidang yang sudah dibuat	-	-
8	Sabtu, 9 Agustus 2014	Mengajar teori Tata hidang di kelas XI JB 1	Menyiapkan materi tentang “rancangan menu”		
9	Senin, 11 Agustus 2014	Mengajar Ilmu gizi X JB 2 Membuat materi dan media ilmu gizi	Mengajar Ilmu Gizi pertemuan 1 mengenai materi keseluruhan dalam 1 semester Membuat materi ilmu gizi zat gizi sumber tenaga karbohidrat dan media.	-	-
10	Selasa, 12 Agustus 2014	Konsultasi RPP dan Hand out dengan guru pembimbing	Mengkonsultasikan administrasi pembelajaran Ilmu Gizi pertemuan ke 2 yang sudah dibuat zat gizi sumber tenaga	-	-
11	Rabu, 13 Agustus 2014	Mengajar Ilmu Gizi X JB 1	Mengajar ilmu gizi pertemuan ke 2 tentang materi zat gizi sumber tenaga (karbohidrat)	-	-
12	kamis, 14 Agustus 2014	Konsultasi RPP dan Hand out dengan guru pembimbing	Mengkonsultasikan administrasi pembelajaran Tata Hidang pertemuan ke 2 yang sudah dibuat “Rancangan Menu”	-	-



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL 2014

F02

Untuk mahasiswa

13	Jum'at, 15 Agustus 2014	Mengajar Ilmu gizi pertemuan ke 1 X JB 3	Mengajar ilmu gizi pertemuan ke1 tentang materi 1 semester.	Tidak ada KBM di minggu pertama (kerja bakti)	Mengejar materi 1 hari selasai materi zat gizi sumber tenaga untuk minggu depan
14	Senin, 18 Agustus 2014	Mengajar ilmu gizi pertemuan ke 2 X JB 2	Mengajar ilmu gizi pertemuan ke 2 tentang materi zat gizi sumber tenaga (karbohidrat dan lemak)	Jam pelajaran dikurangi menjadi 1 jam pelajaran 25 menit karena ada kegiatan Karnaval	Menjelaskan materi zat gizi sumber tenaga untuk minggu depan lebih cepat
15	Selasa, 19 Agustus 2014	Konsultasi RPP Ilmu Gizi Semester 2	Konsultasi RPP Ilmu Gizi untuk semester 2 kepada guru pembimbing	-	-
16	Rabu, 20 Agustus 2014	Mengajar ilmu gizi pertemuan ke 3 X JB 1 Konsultasi RPP dan penyerahan RRP Semester 2 Ilmu Gizi	Mengajar ilmu gizi pertemuan ke 3 tentang materi zat gizi sumber tenaga (Lemak) Mengkonsultasikan RPP dan penyerahan RPP Ilmu gizi untuk semester 2 kepada guru pembimbing	-	-
17	Jumat, 22 Agustus 2014	Mengajar ilmu gizi pertemuan ke 2 X JB 3 Konsultasi RPP dan Hand out dengan guru pembimbing	Mengajar ilmu gizi pertemuan ke 2 tentang materi zat gizi sumber tenaga (karbohidrat dan lemak) Mengkonsultasikan administrasi pembelajaran Tata Hidang pertemuan ke 3 yang sudah dibuat "Perabot,	-	-



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL 2014

F02

Untuk mahasiswa

			Lenan, Peralatan makan dan minum, dan Alat Hidang		
18	Sabtu, 23 Agustus 2014	Mengajar teori mata pelajaran Tata Hidang di kelas XI JB 1.	Mengajar materi tentang Perabot, Linen, Alat Makan, Alat Hidang (Perabot, Linen, dan <i>Chinaware</i>).	-	-
19	Senin, 25 Agustus 2014	Mengajar teori mata pelajaran Ilmu Gizi di kelas X JB 2	Mengajar materi tentang Zat gizi sumber tenaga (Karbohidrat dan lemak)	-	-
20	Selasa, 26 Agustus 2014	Konsultasi RPP dan Hand out dengan guru pembimbing	Mengkonsultasikan administrasi pembelajaran Ilmu Gizi pertemuan ke 4 yang sudah dibuat “Zat Gizi Sumber Pembangun”	-	-
21	Rabu, 27 Agustus 2014	Mengajar teori mata pelajaran Ilmu Gizi di kelas X JB 1	Mengajar materi tentang “ Zat gizi sumber pembangun (protein dan makro mineral)	-	-
22	Sabtu, 30 Agustus 2014	Mengajar teori mata pelajaran Tata Hidang di kelas XI JB 1.	Mengajar materi tentang Perabot, Linen, Alat Makan, Alat Hidang (<i>Glassware</i>	-	-



Universitas Negeri Yogyakarta

LAPORAN MINGGUAN PELAKSANAAN PPL 2014

F02

Untuk mahasiswa

			<i>Silverware, Polishing dan napkin folding).</i>		
23	Senin, 1 September 2014	Mengajar teori mata pelajaran Ilmu Gizi pertemuan ke 4	Remidiasi ulangan materi zat gizi sumber tenaga (karbohidrat dan lemak)	-	-

Klaten, 17 September 2014

Mengetahui/Menyetujui,

Dosen Pembimbing Lapangan

Yuriani M.Pd

NIP. 19540206 198203 2 001

Guru Pembimbing Lapangan

Sumarni, S.Pd

NIP. 19650718 199003 2 002

Mahasiswa,

Tanjung Aji Nur Mustofa

NIM. 13511247009



FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN DI KELAS DAN
OBSERVASI PESERTA DIDIK

Npma.1

Untuk mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

Nama Mahasiswa : Tanjung Aji Nur MustofaPukul : 09.30 – 12.00

No. Mahasisw : 13511247009Tempat Praktik : Tata Hidang Lama

Tgl. Observasi : 5 Maret 2014Fak/Jur/Prodi : FT/PTBB/PT. Boga

No.	Aspek yang diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
1.	Perangkat Pembelajaran	
	1. Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran (KTSP dan Kurikulum 2013)	Ada Memakai KTSP SPEKTRUM pada kelas XI dan XII Memakai Kurikulum 2013 pada kelas X
	2. Silabus	Silabus ada, sesuai dengan SK dan KD
	3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	RPP ada
2.	Proses Pembelajaran	
	1. Membuka pelajaran	Salam dan menenangkan siswa sebelum memulai pelajaran.
	2. Penyajian materi	Praktik room service
	3. Metode pembelajaran	Ceramah, praktik
	4. Penggunaan bahasa	Penggunaan bahasa dalam penyampaian materi di kelas menggunakan bahasa Indonesia baik dan benar.
	5. Penggunaan waktu	Penggunaan waktu yang digunakan selama pelajaran berlangsung sesuai jadwal, yaitu 45 menit.
	6. Gerak	Guru mengamati siswa yang ada di ruang kelas pada saat praktik, guru dapat membantu siswa secara langsung jika ada siswa yang kesulitan dalam praktik.
	7. Cara memotivasi siswa	Guru memberikan motivasi kepada siswa dengan pujian yang membanggakan dan meningkatkan semangat siswa dan kepercayaan diri siswa.
	8. Teknik bertanya	Guru menyuruh siswa untuk memberikan pertanyaan apabila ada kesulitan dalam praktik.



FORMAT OBSERVASI
PEMBELAJARAN DI KELAS DAN
OBSERVASI PESERTA DIDIK

Npma.1 Untuk mahasiswa

Universitas Negeri Yogyakarta

	9. Teknik penguasaan kelas	Guru mengamati setiap siswa yang berada di kelas.
	10. Penggunaan media	Guru menggunakan media papan tulis dan spidol.
	11. Bentuk dan cara evaluasi	Guru menjelaskan hasil praktik kepada siswa.
	12. Menutup Pelajaran	Guru menutup pelajaran dengan membuat kesimpulan tentang praktik saat itu. Guru menutup dengan berdoa dan salam.
3.	Perilaku Siswa	
	1. Perilaku Siswa di dalam kelas	Siswa sangat aktif dalam proses pembelajaran namun ada beberapa siswa yang kurang sopan
	2. Perilaku siswa di luar kelas	Perilaku siswa di luar kelas seperti anak-anak SMK lainnya, ada yang aktif dan ada yang terkesan lebih banyak diam.

Yogyakarta, 5 Maret 2013

Guru Pembimbing

Sumarni, S.Pd
NIP : 19650718 199003 2 002

Mahasiswa

Tanjung Aji Nur Mustofa
NIM. 13511247009



KARTU BIMBINGAN PPL

PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL
LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY
TAHUN 2014/2015

F04

UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah / Lembaga : SMK N 3 KLATEN
Alamat Sekolah : Jln MERBABU No Fax./Telp. Sekolah :
Nama DPL PPL : YURIANI M.Pd
Prodi / Fakultas DPL PPL : PENDIDIKAN TEKNIK Boga / TEKNIK
Jumlah Mahasiswa PPL : 10 MAHASISWA

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PPL
1.	7-8-2014	10	MONITORING PRATIK MENGAJAR DAN RPP KURIKULUM 2013		
2.	28-8-2014	10	MONITORING, BIMBINGAN MENGAJAR DAN PENGAJARAN DAN BERKOMUNIKASI DENGAN GURU.		
3.	6-9-2014	10	Monitoring Aaktek Mengajar		
4.	8-9-2014	10	Konsultasi Laporan dan Administrasi PPL		

PERHATIAN :

- ☛ Kartu bimbingan PPL ini dibawa oleh mhs PPL (1 kartu untuk 1 prodi).
- ☛ Kartu bimbingan PPL ini harap diisi materi bimbingan dan dimintakan tanda tangan dari DPL PPL setiap kali bimbingan di lokasi.
- ☛ Kartu bimbingan PPL ini segera dikembalikan ke PP PPL & PKL UNY paling lambat 3 (tiga) hari setelah penarikan mhs PPL untuk keperluan administrasi.

Mengetahui,
Kepala Sekolah / Lembaga

MARTANI S. Pd M. Pd

Nip. 19640324 199003 1 004

KLATEN 17 September 2014
Mhs PPL Prodi Boga

ALBERTIN DWI A)
NIM : 13511245010

ADMINISTRASI PEMBELAJARAN
ILMU GIZI
KELAS X
TAHUN PELAJARAN 2014/2015



OLEH

TANJUNG AJI NUR MUSTOFA
NIM. 13511247009

SMK NEGERI 3 KLATEN
DINAS PENDIDIKAN
PEMERINTAH KABUPATEN KLATEN

ADMINISTRASI GURU
SMK NEGERI 3 KLATEN

NO.	JENIS	KET.
1	Kalender Pendidikan	
2	Program Semester	
3	Jadwal Pembelajaran	
4	Silabus	
5	Penetapan Program Semester	
6	RPP	
7	Handout	
8	Jurnal PBM	
9	Daftar Hadir	
10	Program Evaluasi	
11	Kisi-Kisi Soal	
12	Soal	
13	Daftar Nilai	
14	Analisis Hasil Evaluasi Belajar	
15	Daftar Buku Pegangan	

PROGRAM SEMESTER

Nama Sekolah : SMK N 3 KLATEN
Bidang Studi Keahlian : Seni, Kerajinan, dan Pariwisata
Program Studi Keahlian : Tata Boga
Kompetensi Keahlian : Jasa Boga
Mata Pelajaran/ : Ilmu Gizi
Standar Kompetensi : Ilmu Gizi
Kelas : X
Semester : 1 (Satu) Gasal Tahun: 2014-2015

No	Nama Bulan	Banyak Minggu Dalam Semester	Banyak Minggu yang Tidak Efektif	Banyak Minggu yang Efektif
1	Juli	5	2	3
2	Agustus	4	2	2
3	September	5	-	5
4	Oktober	4	-	4
5	November	4	-	4
6	Desember	5	4	1
	Jumlah	27	8	19

Rincian :

Jumlah Jam Pembelajaran yang Efektif

19 Minggu x 5 Jam Pembelajaran = 95 Jam Pembelajaran

Digunakan untuk : Pembelajaran Teori = 70 Jam Pembelajaran

Pembelajaran Praktek = 15 Jam Pembelajaran

Uji Kompetensi = 10 Jam Pembelajaran +

Jumlah = 95 Jam Pembelajaran

Klaten, Agustus 2014

Mahasiswa PPL,



Tanjung Aji Nur Mustofa

NIM. 13511247009

PROGRAM SEMESTER

Nama Sekolah : SMK N 3 KLATEN
Bidang Studi Keahlian : Seni, Kerajinan, dan Pariwisata
Program Studi Keahlian : Tata Boga
Kompetensi Keahlian : Jasa Boga
Mata Pelajaran/ : Ilmu Gizi
Standar Kompetensi : Ilmu Gizi
Kelas : X
Semester : 2 (Dua) Genap Tahun: 2014-2015

No	Nama Bulan	Banyak Minggu Dalam Semester	Banyak Minggu yang Tidak Efektif	Banyak Minggu yang Efektif
1	Januari	5	1	4
2	Februari	4	1	3
3	Maret	4	1	3
4	April	5	1	4
5	Mei	4	-	4
6	Juni	4	4	-
	Jumlah	26	8	18

Rincian :

Jumlah Jam Pembelajaran yang Efektif

18 Minggu x 5 Jam Pembelajaran = 90 Jam Pembelajaran

Digunakan untuk : Pembelajaran Teori = 20 Jam Pembelajaran

Pembelajaran Praktek = 45 Jam Pembelajaran

Uji Kompetensi = 25 Jam Pembelajaran +

Jumlah = 90 Jam Pembelajaran

Klaten, Agustus 2014

Mahasiswa PPL,



Tanjung Aji Nur Mustofa

NIM. 13511247009

JADWAL PELAJARAN

SMK N 3 KLATEN

Satuan Pendidikan : SMK N 3 KLATEN

Mata Pelajaran/Stand. : ILMU GIZI

Bidang Studi Keahlian : Seni, Kerajinan dan Pariwisata

Komp

Program Studi Keahlian : Tata Boga

Tahun/Semester : 2014/2015/I (Gasal)

Kompetensi Keahlian : Jasa Boga

Kelas

: X JB 1, X JB 2 dan X JB 3

No	Waktu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
I	07.00-0745					Gizi / X JB 3	
II	07.45-08.30					Gizi	
III	08.30-09.15					Gizi	
	09.15-09.30						
IV	09.30-10.15					Gizi	
V	10.15-11.00	Gizi/ X JB 2				Gizi	
VI	11.00-11.45	Gizi		Gizi / X JB 1			
	11.45-12.00						
VII	12.00-12.45	Gizi		Gizi			
VIII	12.45-13.30	Gizi		Gizi			
IX	13.30-14.15	Gizi		Gizi			
X	14.15-15.00			Gizi			

Mengetahui,
Guru Pembimbing,

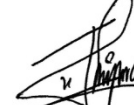


Sumarni, S.Pd

NIP. 19650718 199003 2 002

Klaten, Agustus 2014

Mahasiswa PPL,



Tanjung Aji Nur Mustofa

NIM. 13511247009

SILABUS

Satuan Pendidikan : SMK/SMAK

Mata Pelajaran : ILMU GIZI

Kelas /Semester : X /1 dan 2

Kompetensi Inti

KI 1 : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dia

KI 2 : Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia

KI 3 : Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual dan prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan teknologi, seni, budaya dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah

KI 4 : Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan diri yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung

SEMESTER 1

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kuesesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.	<ul style="list-style-type: none"> Zat gizi sumber tenaga Kekurangan zat gizi sumber tenaga 	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati gambar/ video/ benda sebenarnya atau membaca buku tentang ; bahan makanan sumber zat tenaga (Karbohidrat dan lemak) dan kasus kekurangannya <p>Menanyakan</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan tentang: pengertian, jenis, fungsi, komponen pembentuk energy, sumber bahan makanan zat tenaga, efek kurang dan 	<p>Observasi</p> <p>lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi</p> <p>Portofolio</p> <p>Laporan tertulis kelompok</p> <p>Tes</p> <ul style="list-style-type: none"> Tes tertulis 	2 minggu	<ul style="list-style-type: none"> gambar/ videosumber zat tenaga Referensi / bahan ajar terkait e-dukasi.net Bahan makanansebenarnya/
2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingintahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh					
2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli,					

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p> <p>3.1 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat energi/tenaga(karbohidrat dan lemak) yang diperlukan tubuh</p> <p>4.1Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenagaberdasarkan data</p>		<p>kelebihan zat tenaga, kebutuhan zat tenaga, identifikasi kasus kekurangan zat gizi sumber tenaga</p> <p>Mengumpulkan Data</p> <ul style="list-style-type: none"> Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan yang diajukan tentang zat tenaga dengan menggunakan berbagai sumber Kerja kelompok untuk mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga berdasarkan lembar kasus yang diberikan <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengolah dan menganalisis data hasil diskusi dan kasus Menyimpulkan data hasil diskusi dan kasus <p>Komunikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Membuat laporan tertulis hasil diskusi dan kasus Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan kasus 	<p>Jurnal</p> <ul style="list-style-type: none"> Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran 		
1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha	<ul style="list-style-type: none"> Zat gizi sumber 	Mengamati	Observasi	2	<ul style="list-style-type: none"> gambar/

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p>	<p>pembangun:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kekurangan zat gizi sumber pembangun 	<ul style="list-style-type: none"> Mengamati gambar/ video/ benda sebenarnya atau membaca buku tentang ; bahan makanan sumber zat pembangun dan kasus kekurangannya <p>Menanyakan</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan tentang: pengertian, jenis, fungsi, komponen pembentuk energy, sumber bahan makanan zat tenaga, efek kurang dan kelebihan zat pembangun, kebutuhan zat pembangun, identifikasi kasus kekurangan zat gizi sumber pembangun <p>Mengumpulkan Data</p> <ul style="list-style-type: none"> Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan yang diajukan tentang zat pembangun dengan menggunakan berbagai sumber Kerja kelompok untuk mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi pembangun berdasarkan lembar kasus yang diberikan <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengolah dan menganalisis data 	<p>lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi</p> <p>Portofolio Laporan tertulis kelompok</p> <p>Tes</p> <ul style="list-style-type: none"> Tes tertulis <p>Jurnal</p> <ul style="list-style-type: none"> Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran 	minggu	<p>videosumber zat pembangun</p> <ul style="list-style-type: none"> Referensi / bahan ajar terkait e-dukasi.net Bahan makanan sebenarnya/
2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh					
2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah					
2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja					
3.2 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat pembangun yang diperlukan tubuh					
4.2 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi pembangun berdasarkan data					

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>hasil diskusi dan kasus</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyimpulkan data hasil diskusi dan kasus <p>Komunikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Membuat laporan tertulis hasil diskusi dan kasus Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan kasus 			
<p>1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan menyesuaikan kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p> <p>2.1. Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh</p> <p>2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zat gizi sumber mineral: Kekurangan mineral 	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati gambar/ video/ benda sebenarnya atau membaca buku tentang ; bahan makanan sumber mineral: dan kasus kekurangannya <p>Menanyakan</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan tentang: pengertian, jenis-jenis, fungsi mineral; bahan makanan sumber mineral, efek kekurangan dan kelebihan mineral; kebutuhan mineral; identifikasi kasus kekurangan mineral: <p>Mengumpulkan Data</p> <p>Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan yang diajukan tentang mineral: dengan menggunakan berbagai sumber</p>	<p>Observasi</p> <p>lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi</p> <p>Portofolio</p> <p>Laporan tertulis kelompok</p> <p>Tes</p> <ul style="list-style-type: none"> Tes tertulis <p>Jurnal</p> <ul style="list-style-type: none"> Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran 	2 minggu	<ul style="list-style-type: none"> gambar/ videosumber zat mineral: Referensi / bahan ajar terkait e-dukasi.net Bahan makanan sebenarnya/

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
3.3. Mendeskripsikan zat gizi sumber mineral yang diperlukan tubuh		<ul style="list-style-type: none"> Kerja kelompok untuk mengevaluasi kasus kekurangan mineral: berdasarkan lembar kasus yang diberikan Mengasosiasi <ul style="list-style-type: none"> Mengolah dan menganalisis data hasil diskusi dan kasus Menyimpulkan data hasil diskusi dan kasus Komunikasi <ul style="list-style-type: none"> Membuat laporan tertulis hasil diskusi dan kasus Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan kasus 	n		
4.3 Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi sumber mineral berdasarkan data					
1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan menyesuaikan kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.	<ul style="list-style-type: none"> Zat gizi sumber vitamin: kekurangan vitamin 	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Mengamati gambar/ video/ benda sebenarnya atau membaca buku tentang ; bahan makanan sumber vitamin :dan kasus kekurangannya Menanyakan <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan tentang: pengertian, fungsi, jenis-jenis vitamin:, bahan makanan sumber vitamin, efek kekurangan dan kelebihan:, kebutuhan vitamin:, identifikasi kasus kekurangan vitamin: 	Observasi lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi Portofolio Laporan tertulis kelompok Tes <ul style="list-style-type: none"> Tes tertulis 	2 minggu	<ul style="list-style-type: none"> gambar/ videosumber zat vitamin: Referensi / bahan ajar terkait e-dukasi.net Bahan makananebenarnya/
2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh					
2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur ,					

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p> <p>3.4 Mendeskripsikan zat gizi sumber vitamin yang diperlukan tubuh</p> <p>4.4.Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi sumber vitamin berdasarkan data</p>		<p>Mengumpulkan Data</p> <ul style="list-style-type: none"> Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan yang diajukan tentang vitamin: dengan menggunakan berbagai sumber Kerja kelompok untuk mengevaluasi kasus kekurangan vitamin: berdasarkan lembar kasus yang diberikan <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengolah dan menganalisis data hasil diskusi dan kasus Menyimpulkan data hasil diskusi dan kasus <p>Komunikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Membuat laporan tertulis hasil diskusi dan kasus Mempresentasikan laporan hasil diskusi dan kasus 	<p>Jurnal</p> <ul style="list-style-type: none"> Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran 		
<p>1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan menyesuaikan kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p>	<p>Daftar Komposisi Bahan Makanan(DKBM) dan Daftar Bahan Makanan Penukar (DBMP)</p>	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyimak table Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) dan Daftar Bahan Makanan Penukar (DBMP), dan tanda-tanda, satuan ukuran tiap zat gizi <p>Menanyakan</p>	<p>Observasi</p> <p>lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi</p> <p>Portofolio</p> <p>Laporan tertulis</p>	<p>2 Minggu</p>	<ul style="list-style-type: none"> Referensi terkait Sumber Bahan makanan DKBM dan

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh</p> <p>2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p>		<ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan tentang: pengertian, kegunaan dan kelemahan DKBM, penggolongan bahan makanan pada DKBM dan DBMP, cara menggunakan daftar/tabel DKBM dan DBMP <p>Mengumpulkan Data</p> <ul style="list-style-type: none"> Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan tentang DKBM dan DBMP dengan menggunakan berbagai sumber Kerja kelompok mengerjakan tugas untuk menghitung zat gizi dengan menggunakan DKBM dan DBMP <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengolah data hasil diskusi tentang DKBM dan DBMP dan kerja kelompok <p>Komunikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Membuat laporan tertulis hasil diskusi dan tugas kelompok Mempersentasikan laporan tertulis hasil diskusi dan tugas kelompok 	<p>kelompok</p> <p>Tes</p> <ul style="list-style-type: none"> Tes tertulis <p>Jurnal</p> <p>Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran</p>		<p>DBMP</p> <ul style="list-style-type: none"> Lembar tugas
3.5 Menjelaskan Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Daftar Bahan Makanan Penukar					
4.5 Menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan dan Daftar Bahan Makanan Penukar untuk menghitung zat gizi					
1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha	Daftar Angka	Mengamati	Observasi	2	<ul style="list-style-type: none"> Referensi

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kue sesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p>	Kecukupan Gizi (AKG)	<ul style="list-style-type: none"> Mengamati video/ Table Angka Kecukupan Gizi(AKG) dari beberapa Negara <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Menanya tentang : pengertian AKG, fungsi AKG, Cara menaksir angka kebutuhan zat gizi, menggunakan table AKG dalam perhitungan kebutuhan energy dengan menggunakan berbagai sumber belajar <p>Mengumpulkan Data</p> <ul style="list-style-type: none"> Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan tentang table AKG Kerja kelompok untuk tugas menghitung kecukupan gizi yang tertuang pada lembar tugas dengan menggunakan AKG <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengolah data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang cara menggunakan table AKG dan tugas kelompok Menyimpulkan data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang cara menggunakan table AKG dan tugas kelompok 	<p>Lembar pengamatan kegiatan diskusi kelompok dan persentasi</p> <p>Portofolio Laporan tertulis kelompok</p> <p>Tes Tes tertulis</p> <p>Jurnal catatan selama kegiatan pembelajaran</p>	Minggu	<p>yang terkait</p> <ul style="list-style-type: none"> e-dukasi.net Tabel AKG Lembar tugas
2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh					
2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah					
2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja					
3.6. Menjelaskan Daftar Angka Kecukupan Gizi (AKG)					
4.6. Menggunakan Angka Kecukupan Gizi untuk menghitung kecukupan zat gizi					

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		Komunikasi <ul style="list-style-type: none"> Membuat laporan tertulis Mempersentasikan laporan tertulis hasil diskusi dan tugas kelompok 			
1.1. Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kuesesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya. 2.1. Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh 2.2. Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah 2.3. Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja 3.7. Menjelaskan menu seimbang	Menu seimbang	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Mengamati gambar/ video piramida pola makanan dari berbagi Negara dan beberapa contoh daftar menu Menanya <ul style="list-style-type: none"> Menanyakan tentang: pengertian, fungsi, faktor yang diperhatikan dalam menyusun menu, merancang menu, siklus menu dan mengevaluasi menu seimbang Mengumpulkan Data <ul style="list-style-type: none"> Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan pertanyaan tentang menu seimbang dengan menggunakan berbagai sumber. Kerja kelompok untuk mengevaluasi menu yang tertuang pada lembar kasus berdasarkan prinsip menu seimbang Mengasosiasi <ul style="list-style-type: none"> Mengolah data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang Menu Seimbang Menyimpulkan data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang 	Observasi lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi Portofolio Laporan tertulis kelompok Tes <ul style="list-style-type: none"> Tes tertulis Jurnal Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran	2 minggu	<ul style="list-style-type: none"> gambar/ video piramida pola makanan Referensi / bahan ajar terkait e-dukasi.net Bahan makanan sebenarnya/ gambar Lembar kasus

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
4.7. Mengevaluasi menu berdasarkan prinsip menu seimbang		Menu Seimbang Komunikasi <ul style="list-style-type: none"> Membuat laporan tertulis Mempresentasikan laporan kelompok 			
1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kuesesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.	<ul style="list-style-type: none"> Penyusunan menu seimbang untuk bayi dan balita Evaluasi menu seimbang untuk bayi dan balita 	Mengamati Mengamati gambar / video atau membaca buku tentang pertumbuhan r bayi dan balita serta menu seimbang untuk bayi dan balita Menanya <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan tentang: fungsi menu seimbang bayi dan balita, kriteria menu seimbang bayi dan balita, bahan makanan menu seimbang bayi dan balita, siklus menu seimbang bayi dan balita, pola makan bayi dan balita dan merancang menu seimbang bayi dan balita Mengumpulkan data <ul style="list-style-type: none"> Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan menu seimbang bayi dan balita Latihan menyusun menu seimbang untuk bayi dan balita Parktik mengolah menu seimbang untuk bayi dan balita Latihan mengevaluasi rancangan 	Observasi Lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi Portofolio Laporan tertulis kelompok Tes Tes tertulis Jurnal catatan selama kegiatan pembelajaran Tes Kinerja Mengolah menu seimbang	3 Minggu	<ul style="list-style-type: none"> gambar / video Referensi yang terkait e-dukasi.net
2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh					
2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah					
2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap					

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
kerja		<p>menu seimbang bayi dan balita setelah diolah</p> <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengolah data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang menu seimbang bayi dan balita Menyimpulkan data hasil diskusi, rancangan menu, praktik dan evaluasi menu seimbang <p>Komunikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Membuat laporan tertulis hasil kerja kelompok dan praktik Mempresentasikan laporan kelompok 			
3.8 Menyusun menu seimbang untuk bayi dan balita					
4.8 Mengevaluasi rancangan menu seimbang bayi dan balita setelah diolah					
1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kuesesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.	<ul style="list-style-type: none"> Penyusunan menu seimbang untuk remaja Evaluasi menu seimbang untuk remaja 	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati gambar / video atau membaca buku tentang pertumbuhan remaja serta menu seimbang untuk remaja <p>Menanya</p> <p>Mengajukan pertanyaan tentang: fungsi menu seimbang remaja, kriteria menu seimbang remaja, bahan makanan menu seimbang remaja, siklus menu seimbang remaja, pola makan remaja dan merancang menu seimbang remaja</p> <p>Mengumpulkan data</p> <ul style="list-style-type: none"> Diskusi kelompok untuk 	<p>Observasi</p> <p>Lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi</p> <p>Portofolio</p> <p>Laporan tertulis kelompok</p> <p>Tes</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Jurnal catatan selama kegiatan</p>	<p>3 Minggu</p>	<ul style="list-style-type: none"> gambar / video Referensi yang terkait e-dukasi.net
2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh					
2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli,					

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p> <p>3.9.Menyusun menu seimbang untuk remaja</p> <p>4.9.Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk remaja setelah diolah</p>		<p>mengumpulkan data terkait dengan menu seimbang remaja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Latihan menyusun menu seimbang untuk remaja • Parktik mengolah menu seimbang untuk remaja • Latihan mengevaluasi rancangan menu seimbang remaja setelah diolah <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengolah data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang menu seimbang remaja • Menyimpulkan data hasil diskusi, rancangan menu, praktik dan evaluasi menu seimbang <p>Komunikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat laporan tertulis hasil kerja kelompok dan praktik • Mempresentasikan laporan kelompok 	<p>pembelajaran</p> <p>Tes Kinerja</p> <p>Mengolah menu seimbang</p>		
<p>1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kuesesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Penyusunan menu seimbang untuk dewasa • Evaluasi menu seimbang untuk dewasa 	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati gambar / video atau membaca buku tentang menu seimbang dewasa <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengajukan pertanyaan tentang: fungsi menu seimbang dewasa, 	<p>Observasi</p> <p>Lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi</p> <p>Portofolio</p> <p>Laporan tertulis</p>	<p>3 Minggu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • gambar / video • Referensi yang terkait • e-dukasi.net

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh</p> <p>2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja</p>		<p>kriteria menu seimbang dewasa, bahan makanan menu seimbang dewasa, siklus menu seimbang dewasa , pola makan dewasa dan merancang menu seimbang dewasa</p> <p>Mengumpulkan data</p> <ul style="list-style-type: none"> Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan menu seimbang dewasa Latihan menyusun menu seimbang untuk dewasa Parktik mengolah menu seimbang untuk dewasa Latihan mengevaluasi rancangan menu seimbang dewasa setelah diolah <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengolah data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang menu seimbang dewasa Menyimpulkan data hasil diskusi, rancangan menu, praktik dan evaluasi menu seimbang <p>Komunikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Membuat laporan tertulis hasil kerja kelompok dan praktik Mempresentasikan laporan kelompok 	<p>kelompok</p> <p>Tes</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Jurnal</p> <p>catatan selama kegiatan pembelajaran</p> <p>Tes Kinerja</p> <p>Mengolah menu seimbang</p>		
4.10. Menyusun menu seimbang untuk dewasa					
4.10. Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk dewasa setelah diolah					

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kuesesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.	<ul style="list-style-type: none"> Penyusunan menu seimbang untuk manula Evaluasi menu seimbang untuk manula 	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati gambar / video atau membaca buku tentang pertumbuhan manula serta menu seimbang untuk manula <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan tentang: fungsi menu seimbang manula, kriteria menu seimbang manula, bahan makanan menu seimbang manula, siklus menu seimbang manula, pola makan manula dan merancang menu seimbang manula <p>Mengumpulkan data</p> <ul style="list-style-type: none"> Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait dengan menu seimbang manula Latihan menyusun menu seimbang untuk manula Parktik mengolah menu seimbang untuk manula Latihan mengevaluasi rancangan menu seimbang manula setelah diolah <p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengolah data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang menu seimbang manula Menyimpulkan data hasil diskusi, 	<p>Observasi</p> <p>Lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi</p> <p>Portofolio</p> <p>Laporan tertulis kelompok</p> <p>Tes</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Jurnal</p> <p>catatan selama kegiatan pembelajaran</p> <p>Tes Kinerja</p> <p>Mengolah menu seimbang</p>	3 Minggu	<ul style="list-style-type: none"> gambar / video Referensi yang terkait e-dukasi.net
2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh					
2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah					
2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap kerja					
4.11. Menyusun menu seimbang untuk manula					
4.11. Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk manula setelah diolah					

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>rancangan menu, praktik dan evaluasi menu seimbang</p> <p>Komunikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Membuat laporan tertulis hasil kerja kelompok dan praktik Mempresentasikan laporan kelompok 			
<p>1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kuesesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p> <p>2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh</p> <p>2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah</p> <p>2.3 Menghargai kerja individu dan kelompok dalam pembelajaran sehari-hari sebagai wujud implementasi sikap</p>	<ul style="list-style-type: none"> Penyusunan menu seimbang untuk wamita hamil dan menyusui Evaluasi menu seimbang untuk wamita hamil dan menyusui 	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati gambar / video atau membaca buku tentang pertumbuhan manula serta menu seimbang untuk wamita hamil dan menyusui <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan tentang: fungsi menu seimbang wamita hamil dan menyusui, kriteria menu seimbang wamita hamil dan menyusui, bahan makanan menu seimbang wamita hamil dan menyusui, siklus menu seimbang wamita hamil dan menyusui pola makan wamita hamil dan menyusui dan merancang menu seimbang wamita hamil dan menyusui <p>Mengumpulkan data</p> <ul style="list-style-type: none"> Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data terkait 	<p>Observasi</p> <p>Lembar pengamatan kegiatan diskusi dan persentasi</p> <p>Portofolio</p> <p>Laporan tertulis kelompok</p> <p>Tes</p> <p>Tes tertulis</p> <p>Jurnal</p> <p>catatan selama kegiatan pembelajaran</p> <p>Tes Kinerja</p> <p>Mengolah menu seimbang</p>	<p>3 Minggu</p>	<ul style="list-style-type: none"> gambar / video Referensi yang terkait e-dukasi.net

Kompetensi Dasar	Materi pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
kerja		dengan menu seimbang wanita hamil dan menyusui			
4.12. Menyusun menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui		<ul style="list-style-type: none"> • Latihan menyusun menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui • Praktik mengolah menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui • Latihan mengevaluasi rancangan menu seimbang wanita hamil dan menyusui setelah diolah 			
4.12. Mengevaluasi rancangan menu seimbang untuk wanita hamil dan menyusui setelah diolah		<p>Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengolah data hasil diskusi terkait dengan pertanyaan tentang menu seimbang wanita hamil dan menyusui • Menyimpulkan data hasil diskusi, rancangan menu, praktik dan evaluasi menu seimbang <p>Komunikasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat laporan tertulis hasil kerja kelompok dan praktik • Mempresentasikan laporan kelompok 			

RENCANA TATAP MUKA KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR
MATA PELAJARAN ILMU GIZI
TAHUN 2014/2015

No	Minggu ke-	Kompetensi Dasar
1	1-3	Zat gizi sumber tenaga
2	4-5	Zat gizi sumber pembangun
3	6-7	Zat gizi sumber mineral
4	8-9	Zat gizi sumber vitamin
5	10	Uji kompetensi
6	11-14	DKBM & DBMP
7	15-16	DKG & AKG
8	17	Uji kompetensi
9	18	Ulangan umum

PENETAPAN PROGRAM SEMESTER

Satuan Pendidikan	:	SMK N 3 KLATEN
Bidang Studi Keahlian	:	Seni, Kerajinan dan Pariwisata
Program Studi Keahlian	:	Tata Boga
Kompetensi Keahlian	:	Jasa Boga
Mata Pelajaran/Standar Kompetensi	:	Ilmu Gizi
Kelas/Semester	:	X/I
Tahun Pelajaran	:	2014/2015
Waktu	:	17 X Pertemuan

Kode	Kompetensi/ Sub Kompetensi	Alokasi Waktu	Tempat		Waktu Pelaksanaan Minggu Ke :.....																		
			S	DU/DK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Zat Gizi	9	√																				
	Uji Kompetensi	1	√																				
	DKBM/DBMP, DKG/AKG	6	√																				
	Uji Kompetensi	1	√																				

Mengetahui
Guru Pembimbing



Sumarni, S.Pd
NIM. 19650718 199003 2 002

Klaten, Agustus 2014
Mahasiswa PPL,



Tanjung Aji Nur Mustofa
NIM. 13511247009

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMK N 3 KLATEN
Kelas/Semester	: X/1
Mata Pelajaran	: Ilmu gizi
Tema	: Zat gizi sumber tenaga
Pertemuan ke	: 1
Alokasi Waktu	: 1 x 5 x 45

A. Kompetensi Inti

- KI 1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
- KI 2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia
- KI 3. Memahami dan menerapkan pengetahuan factual, konseptual dan prosedural dalam pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan dan peradaban terkait penyebab phenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah
- KI 4. Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator

3.1 Mendeskripsikan zat gizi sumber tenaga

Indikator :

- Mendeskripsikan zat gizi sumber tenaga dan kasus kekurangan zat gizi sumber tenaga
- Mendeskripsikan zat gizi sumber pembangun dan kasus kekurangan zat gizi sumber pembangun
- Mendeskripsikan zat gizi sumber mineral dan kasus kekurangan zat gizi sumber mineral
- Mendeskripsikan zat gizi sumber vitamin dan kasus kekurangan zat gizi sumber vitamin

- Mendeskripsikan DKBM dan DBMP
- Mendeskripsikan AKG

4.1 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga

Indikator :

- Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi sumber tenaga berdasarkan data
- Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi sumber pembangun berdasarkan data
- Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi sumber mineral berdasarkan data
- Mengevaluasi kasus kekurangan zat gizi sumber vitamin berdasarkan data
- Menggunakan daftar komposisi bahan makanan untuk menghitung zat gizi

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah menyelesaikan materi ini diharapkan siswa dapat:

1. Menjelaskan zat gizi sumber tenaga, zat gizi sumber pembangun, zat gizi sumber mineral dan zat gizi sumber vitamin
2. Menyebutkan klasifikasi zat gizi sumber tenaga, zat gizi sumber pembangun, zat gizi sumber mineral dan zat gizi sumber vitamin
3. Mengidentifikasi kasus kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber tenaga, zat gizi sumber pembangun, zat gizi sumber mineral dan zat gizi sumber vitamin

D. Materi Pembelajaran

1. Zat gizi sumber tenaga dan kasus kekurangan zat gizi sumber tenaga
2. Zat gizi sumber pembangun dan kasus kekurangan zat gizi sumber pembangun
3. Zat gizi sumber mineral dan kasus kekurangan zat gizi sumber mineral
4. Zat gizi sumber vitamin dan kasus kekurangan zat gizi sumber vitamin
5. DKBM dan DBMP
6. AKG

E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Scientific Learning
2. Model/strategi : Kooperatif Learning
3. Metode : Project Based Learning

F. Media, Alat, dan Sumber Belajar

1. Media : LCD, Laptop, Buku Ilmu Gizi, Internet
2. Alat : Buku tulis, bolpoin, penggaris
3. Sumber Belajar :

Rizqie Auliana. 1999. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta: Adicitra Karya Nusa

Kartasapoetra dan Marsetyo. 1995. *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Marmi. 2013. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

G. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan ke 1

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<div>1. Guru mempersiapkan kelas agar lebih kondusif untuk proses belajar mengajar, berdoa, kebersihan ruang kelas, presensi, menyiapkan media, dan alat serta buku yang diperlukan, pengenalan guru dan antar siswa.</div> <div>2. Guru menyampaikan topik tentang materi yang akan dipelajari selama 1 semester secara garis besar</div> <div>3. Guru mmemberikan penguatan tentang aspek motivasi belajar dan sikap spiritual. Guru dan siswa menyanyikan lagu wajib Aku Anak Sehat</div> <div>4. Guru menegaskan kembali tentang topik dan menyampaikan kompetensi atau tujuan yang akan di capai</div>	15 menit
Inti	<div>Mengamati/Menstimulasi</div> <div>1. Mengamati gambar/benda sebenarnya, video atau membaca buku tentang semua materi secara garis besar</div> <div>2. Mendengar, melihat dan menyimak berbagai materi tentang semua materi secara garis besar</div> <div>Menanya</div> <div>1. Mengajukan pertanyaan tentang semua materi yang disampaikan guru secara garis besar selama 1 semester yang tidak dimengerti oleh siswa selama proses pembelajaran</div> <div>Mengeksperimen</div> <div>1. Membuat rancangan/jadwal/kelompok terdiri dari 3-5 siswa untuk mengumpulkan data, membuat makalah materi zat gizi selama satu semester</div> <div>2. Guru membagi tugas tentang materi</div> <div>Kelompok 1 : zat gizi sumber tenaga dan kasus kekurangan zat gizi sumber tenaga</div> <div>Kelompok 2 : zat gizi sumber pembangun dan</div>	195 menit

	<p>kasus kekurangan zat gizi sumber pembangun</p> <p>Kelompok 3 : zat gizi sumber mineral dan kasus kekurangan zat gizi sumber mineral0p</p> <p>Kelompok 4 : zat gizi sumber vitamin dan kasus kekurangan zat gizi sumber vitamin</p> <p>3. Kerja kelompok untuk mencari data tentang materi yang didapat setiap kelompok dengan sumber dari internet, buku ilmu gizi atau meminjam buku ilmu gizi di perpustakaan</p> <p>Mengasosiasikan</p> <p>1. Mengolah dan menganalisis data hasil diskusi dan kasus</p> <p>Pembuktian</p> <p>1. Membuat makalah materi sesuai giliran yang di dapat dalam kelompok</p> <p>Menyimpulkan</p> <p>1. Guru bersama siswa menyimpulkan tentang semua materi selama 1 semester</p>	
Penutup	<p>1. Guru mencari umpan balik secara lisan dan random tentang penguasaan peserta didik tentang materi yang dipresentasikan siswa</p> <p>2. Guru memberikan post test secara lisan kepada peserta didik untuk melakukan refleksi terkait jalannya pembelajaran</p> <p>3. Guru bersama peserta didik menyimpulkan hasil pemaparan perwakilan kelompok tentang rancangan menu dilanjutkan mengakhiri pembelajaran dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT bahwa pertemuan kali ini telah berlangsung dengan baik dan lancer</p>	15 menit

	4. Guru menyampaikan materi minggu depan tentang zat gizi sumber tenaga dan dipresentasikan oleh kelompok zat gizi sumber tenaga	
--	--	--

Klaten, Agustus 2014

Guru Pembimbing



Sumarni, S.Pd

NIP. 19650718 199003 2 002

Mahasiswa PPL,



Tanjung Aji Nur Mustofa

NIM. 13511247009

Mengetahui

Koordinator PPL-KKN UNY SMK N 3 KLATEN



Ir. Widyasworo Hayati, M.Pd

NIP. 19680717200012 2 001

H. Penilaian Proses dan Hasil Belajar

1. Teknik Penilaian:
 - a. Proses dan hasil diskusi
 - b. Tes lisan (aspek kognitif)
2. Bentuk instrumen:
 - a. Tes esai
3. Tugas
 - a. Peserta didik membuat 4 kelompok
 - b. Setiap kelompok membuat makalah dan PPT (Power Point) sesuai materi yang didapati

Kisi-kisi pencarian data:

- 1) Pengertian
- 2) Fungsi
- 3) Jenis-jenis zat gizi...

Misalnya : zat gizi sumber tenaga terdiri karbohidrat dan lemak

Jenis-jenis karbohidrat:

1.....

2.....

- 4) Peran zat gizi... di dalam tubuh
- 5) Jenis makanan yang mengandung...
- 6) Dampak kekurangan zat gizi...
- 7) Dampak kelebihan zat gizi...
- 8) video
- c. Semua makalah di kumpulkan satu hari sebelum pertemuan (presentasi) di Bascame KKN UNY
- d. Video semua kelompok di masukkan dalam flash disk dikumpulkan di Bascame KKN UNY
- e. 1 (satu) hari sebelum presentasi harus membagikan ringkasan materi kepada kelompok lain

DAFTAR PENILAIAN SIKAP

SMK N 3 KLATEN

Kompetensi Keahlian : Jasa Boga
Mata Pelajaran : ILMU GIZI
Kelas : X Jasa Boga 1
Semester : 1 (Satu) Gasal Tahun 2014/2015

[illegible]

18.	Nurul Dwi Fajarwati	8391	7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
19.	Puput Novia Marcelli	8392	7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
20.	Ratih Dyah Astuti	8393	7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
21.	Rika Maryana	8394	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
22.	Rizky Adrila Sari	8395	7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
23.	Rizky Nur Janah	8396	8	8	9	8	8	8	8	8	8,2	
24.	Rohayatul Janah	8397	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
25.	Suci Rochani	8398	7	8	7	8	8	8	8	8	7,7	
26.	Swastika Gilang Kurnianingtyas	8399	7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
27.	Tia Nurhayati	8400	7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
28.	Tri Setyo Budi	8401	7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
29.	V. Fina Sunar Wahyuning Tyas	8402	7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
30.	Wahyuti	8403	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
31.	Yeni Setyawati	8404	7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
32.	Yuli Hastuti	8405	7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	

Ket :

9,00 – 10 = A (Amat Baik)

8,00 – 8.99 = B (Baik)

7,00 – 7,99 = C (Cukup)

Klaten, Agustus 2014

Mahasiswa PPL

Tanjung Aji Nur Mustofa

NIM. 13511247009

**DAFTAR PENILAIAN SIKAP
SMK N 3 KLATEN**

Kompetensi Keahlian : Jasa Boga
Mata Pelajaran : ILMU GIZI
Kelas : X Jasa Boga 2
Semester : 1 (Satu) Gasal Tahun 2014/2015

No	Nama	Nis	kerajinan	kedisiplinan	kejujuran	kesopanan	kerjasama	kepedulian	Tanggung jawab	Menghargai pendapat tim	Nilai rata-rata	keterangan
1.	Adi Nur Jati		7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
2.	Ari Rizkiani		8	8	8	8	8	8	8	8	8	
3.	Berliana Hermas Very Sakira		7	8	7	8	8	8	8	8	7,7	
4.	Cyntia Dewayanti Putri		7	8	8	8	8	8	9	8	8	
5	Dita Maharani		7	8	7	7	8	8	8	8	7,6	
7.	Erika Dewi Candra		8	8	8	7	8	8	8	8	7,8	
8.	Esti Maulani		7	7	8	8	8	8	8	8	7,7	
9.	Evi Ratnawati		7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
10.	Isma Kumalasari		7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
11.	Kharisma Nur Priyanti		7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
12.	Kris Widayanti		7	8	8	8	8	8	9	8	8	
13.	Laillatuni`mah		7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
14.	Lili Maylawati		7	8	8	8	8	8	9	8	8	
15.	Lola Trihastuti		7	8	8	8	8	8	9	8	8	
16.	Muhammad Iqbal Priyo Santoso		7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
17.	Noer Sianida		7	7	8	8	8	8	8	8	7,7	

18.	Nur Hazanah		7	8	8	8	8	8	9	8	8	
19.	Nur Ika Pratiwi		8	8	8	8	8	8	8	8	8	
20.	Nurika Rahmawati Debora		7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
21.	Nurul Mutiara Sari		7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
22.	Paramitha Mahardika		7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
23.	Reflia Sukmaningsih		7	8	8	8	8	8	9	8	8	
24.	Rika Dwi Yuliani		7	7	8	8	8	8	8	8	7,7	
25.	Risa Dhea Ananda		7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
26.	Risqi Karomatul Wadiyah		8	8	8	8	8	8	8	8	8	
27.	Retno Riskawati		7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
28.	Shofiyyah Salma		8	8	8	8	8	8	9	8	8,1	
29.	Sisca Rahmawati		7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
30.	Sofie Anggraeni Puspitasari		7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
31.	Susilowati Nurul Fatimah		7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
32.	Tegar Setyo Wicaksono		7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
33.	Yhuden Cindy Apriliana		7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	

Ket :

9,00 – 10 = A (Amat Baik)

8,00 – 8.99 = B (Baik)

7,00 – 7,99 = C (Cukup)

Klaten, Agustus 2014

Mahasiswa PPL

Tanjung Aji Nur Mustofa

NIM. 13511247009

**DAFTAR PENILAIAN SIKAP
SMK N 3 KLATEN**

Kompetensi Keahlian : Jasa Boga
Mata Pelajaran : ILMU GIZI
Kelas : X Jasa Boga 3
Semester : 1 (Satu) Gasal Tahun 2014/2015

No	Nama	Nis	kerajinan	kedisiplinan	kejujuran	kesopanan	kerjasama	kepedulian	Tanggung jawab	Menghargai pendapat tim	Nilai rata-rata	keterangan
1	Aisyah Miftahul Jannah	8439	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	
2	Ardian Reza Afdalas	8440	7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
3	Aulia Dwi Astuti	8441	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	
4	Deny Purwaningsih	8442	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
5	Dewi Sri Widodo	8443	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
6	Dhea Ayu Puspitasari	8444	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
7	Dain Lorenza	8445	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	
8	Dwi Ayu Puspitasari	8446	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	
9	Eka Febri Wardani	8447	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
10	Endrasari Dewi Dorojati	8448	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
11	Erlita Eka Putri Nurcahyani	8449	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
12	Ermaningsih Agawati Fajri	8450	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
13	Eva Mardhina Lisa	8451	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
14	Felin Winanda Mila Putri	8452	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
15	Feti Isnawati	8453	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	

16	Ibrahim Deswino Deshamaya	8454	7	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
17	Ima Cahyani	8455	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	
18	Irma Febriyanti	8456	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
19	Kalfika Mandasari	8457	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
20	Kristiana	8458	8	8	8	8	8	9	8	8	8	
21	Lindia Kusuma Dewi	8459	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
22	Lung Ayu Nuraini	8460	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	
23	Malita Sari	8461	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	
24	Nadia Bayu Sartika	8462	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
25	Narumi Nur Utami	8463	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
26	Nasta'in Nur Ikhsari	8464	7	8	7	7	8	8	8	8	7,6	
27	Nofika Ayu Nafasari	8465	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	
28	Nuri Wiyati	8466	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
29	Rina Mutiana	8467	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	
30	Riri Kuswardiyati	8468	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
31	Riska Oktavialina	8469	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
32	Suparni	8470	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
33	Tessa Yulia Helda Rahmawati	8471	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	

9,00 – 10 = A (Amat Baik)

8,00 – 8.99 = B (Baik)

7,00 – 7,99 = C (Cukup)

Klaten, Agustus 2014

Mahasiswa PPL

Tanjung Aji Nur Mustofa

NIM. 13511247009



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

ILMU GIZI

HAND OUT

ILMU GIZI

A. Mata Pelajaran

Ilmu gizi

B. Kompetensi Dasar

Mendeskripsikan materi ilmu gizi selama 1 (satu) semester

C. Indikator Perencanaan Kompetensi

Mendeskripsikan zat gizi sumber zat pembangun yang diperlukan oleh tubuh.

D. Tujuan pembelajaran

Setelah mempelajari uraian kegiatan belajar peserta didik dapat :

1. Mendefinisikan pengertian zat gizi
2. Mendeskripsikan kelompok zat gizi
3. Mendefinisikan zat gizi dan sumbernya dalam bahan makanan.

E. Dasar Teori

1. Pengertian ilmu gizi

Ilmu Gizi adalah ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Kata “Gizi” berasal dari bahasa Arab *ghizda*, yang berarti makanan. Di satu sisi ilmu gizi berkaitan dengan makanan dan di sisi lain dengan tubuh manusia.

Tujuan akhir ilmu gizi adalah mencapai, memperbaiki, dan mempertahankan kesehatan tubuh melalui konsumsi makanan. Dalam pelaksanaan untuk mencapai tujuan ini, dirasakan bahwa ruang lingkup studi terlalu sempit, dan dengan perhatian yang sempit itu, sukar untuk mencapai tujuan akhir tersebut.

Maka ruang lingkup studi ilmu gizi diperlebar dan diberi definisi yang lebih luas. Definisi sekarang menjadi : ilmu yang mempelajari hal ikhwal makanan, dikaitkan dengan kesehatan tubuh. Definisi inilah yang sekarang di pergunakan di Indonesia. Definisi ini memungkinkan bergerak lebih luas di dalam mencapai tujuan ilmu gizi yang tersebut diatas.

2. Sejarah perkembangan ilmu gizi

a. Sejarah Perkembangan Ilmu Gizi di Dunia

Pengakuan pertama ilmu gizi sebagai cabang ilmu yang berdiri sendiri terjadi pada tahun 1926, ketika Mary Swartz Rose di kukuhkan sebagai Profesor Ilmu Gizi pertama di Universitas Columbia, New York, Amerika Serikat.

Perkembangan Ilmu Gizi

Titik tolak perkembangan ilmu gizi dimulai pada manusia purba dan pada abad pertengahan sampai pada masa munculnya ilmu pengetahuan pada abad ke-19 dan



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

ILMU GIZI

ke-20. Pada masa manusia purba ilmu gizi dinyatakan sebagai suatu evolusi. Disini para peneliti menggambarkan manusia sebagai pemburu makanan dan dikenal sebagai Todhunter, perkembangan ilmu gizi sebagai suatu evolusi. Bagi manusia purba, fungsi utama dan mungkin fungsi satu-satunya dari makanan adalah untuk mempertahankan hidup.

Di abad-abad sebelum masehi filosofi Yunani bernama Hippocrates (460-377 SM), yang dikenal sebagai bapak ilmu kedokteran, dalam salah satu tulisannya berspekulasi tentang peran makanan dalam “pemeliharaan kesehatan dan penyembuhan penyakit” yang menjadi dasar perkembangan ilmu dietetika yang belakangan dikenal dengan “Terapi Diet”

Memasuki abad ke 16 berkembang doktrin yang dikemukakan oleh Cornaro, yang hidup lebih dari 100 tahun (1366-1464) dan Francis Bacon (1561-1626) berpendapat bahwa “makanan yang diatur dengan baik dapat memperpanjang umur”

Pada abad ke 18 berbagai penemuan dimulai. Satu diantaranya yang terpenting adalah penemuan adanya hubungan antara proses pernapasan yaitu proses masuknya O₂ ke dalam tubuh dan keluarnya CO₂ dengan proses pengolahan makanan dalam tubuh oleh Antoine Laurent Lavoisier (1743-1794). Lavoisier adalah seorang ahli fisika yang dikenal juga sebagai Bapak ilmu kimia dan Bapak ilmu gizi dunia.

Pada awal abad 19, Magendie seorang ahli kimia Prancis dapat membedakan antara berbagai macam zat gizi dalam bahan makanan, yaitu karbohidrat, lemak dan protein.

Pada pertengahan abad ke-19 Rubner menentukan nilai energy urin dan feses dengan berbagai susunan makanan. Rubner kemudian juga menghubungkan produksi panas dalam keadaan basal dengan luas permukaan tubuh ia juga menghitung nilai energy, karbohidrat, protein, dan lemak berbagai bahan makanan.

Pada akhir abad ke 19, Atwater dengan ahli fisika Rose, membangun alat kalorimetri pertama yang dapat digunakan untuk menyelidiki pertukaran energy pada manusia, Pada tahun 1899, Atwater dan Bryant menerbitkan Daftar Komposisi Bahan Makanan Pertama.

Pada abad ke 20 McCollum, Charles G King = melanjutkan penelitian vitamin kemudian terus berkembang hingga muncul “SCIENCE of NUTRITION” adalah suatu cabang ilmu pengetahuan kesehatan yang berdiri sendiri yaitu ilmu gizi adalah ilmu pengetahuan yang membahas sifat-sifat nutrient yang terkandung dalam makanan, pengaruh metabolisme serta akibat yang timbul bila terdapat kekurangan gizi (Soekirman, 2000)



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

ILMU GIZI

3. Sejarah Perkembangan Ilmu Gizi di Indonesia

Berikut beberapa hasil penelitian dalam sejarah perkembangan ilmu gizi di Indonesia:

- a. Belanda mendirikan “laboratorium kesehatan” pada tanggal 15 Januari 1888 di Jakarta, tujuannya menanggulangi penyakit beri-beri di Indonesia dan Asia
- b. Mulai ditemukannya mikroba oleh Antony van Leeuwenhoek (1632-1723) kemudian dilanjutkan dengan penemuan mikrobiologi lainnya seperti Louis Pasteur (1822-1895) penemu teori biogenesis dan penemu protozoa penyebab penyakit serta penemu vaksin. Robert Koch (1843-1910) penemu penyakit Antrax dan terkenal dengan postulat Koch.
- c. Tahun 1938 nama “Laboratorium Kesehatan” diganti dengan “Lembaga Eijkman” lembaga ini merupakan lembaga riset negeri dengan misi untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dasar di bidang biologi molekuler serta penerapan pengetahuan tersebut untuk pemahaman, pengenalan, pencegahan dan pengobatan penyakit pada manusia.
- d. Tahun 1934, IVV atau Lembaga Makanan Rakyat di Jakarta mulai melakukan penelitian dengan tujuan menganalisa makanan rakyat dan memperkembangkan pengertian-pengertian tentang ilmu makanan.
- e. Tahun 1937-1942, diadakan survey gizi yaitu 7 tempat di Jawa, 1 di Lampung dan 1 di Seram
- f. Tahun 1919, Jansen, Donanth (Lembaga Eijkman) meneliti masalah gondok di Wonosobo
- g. Tahun 1930, Vanveen Postmus, De Hass menemukan definisi Vitamin A di Indonesia
- h. Tahun 1935, De Has meneliti tentang KEP di Indonesia
- i. Sejak tahun 1919, Pane Kock, van Veen, Koe Ford, Postmus menganalisis nilai gizi berbagai makanan di Indonesia yang dikenal dengan DKBM
- j. Tahun 1950, IVV diganti namanya menjadi kementerian kesehatan RI atau LMR (Lembaga makanan rakyat) di ketahui oleh Prof dr Poerwo Soedarmo, bapak persagi dan bapak gizi Indonesia
- k. Tahun 1960, Prof. Poerwo Soedarmo mencetak tenaga ahli gizi (AKZI dan FKUI)

4. Zat gizi sumber tenaga/energy

Sebagai sumber energi zat gizi bermanfaat untuk menggerakkan tubuh dan proses metabolisme di dalam tubuh. Zat gizi yang tergolong sebagai sumber tenaga adalah karbohidrat dan lemak.



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

ILMU GIZI

Karbohidrat adalah Karbohidrat merupakan zat gizi sumber energy utama dalam susunan menu sebagian besar masyarakat Indonesia. Pada umumnya, kandungan karbohidrat ini berkisar antara 60-70% dari total konsumsi energy

Lemak adalah persenyawaan yang terbentuk dari asam lemak dan gliserol tersusun atas unsur C, H dan O

Lemak yang cair dalam suhu kamar disebut minyak

Lemak yang padat dalam suhu kamar disebut lemak

Kedua zat gizi terdapat dalam jumlah paling banyak dalam bahan pangan. Namun penyumbang energy terbesar dari unsure zat gizi adalah lemak. Dalam fungsi sebagai zat pemberi energy, kedua zat gizi tersebut dinamakan zat pembakar.

5. Zat gizi sumber pembangun

Zat gizi ini memiliki fungsi sebagai pembentuk sel-sel pada jaringan tubuh manusia. Jika kekurangan mengkonsumsi zat gizi ini maka pertumbuhan dan perkembangan manusia akan terhambat. Selain itu zat gizi ini juga berfungsi untuk menggantikan sel-sel tubuh yang rusak dan mempertahankan fungsi organ tubuh.

Zat gizi yang termasuk dalam kelompok ini adalah protein, mineral (makro dan mikro) dan air. namun zat gizi yang memiliki sumber dominan dalam proses pertumbuhan adalah protein

6. Zat gizi sumber pengatur

Protein, mineral, air dan vitamin diperlukan untuk mengatur proses tubuh. Protein mengatur keseimbangan air di dalam sel, bertindak sebagai buffer dalam upaya memelihara netralitas tubuh dan membentuk antibody sebagai penangkal organisme yang bersifat infeksi dan bahan-bahan asing yang dapat masuk ke dalam tubuh.

Mineral dan vitamin diperlukan sebagai pengatur dalam proses-proses oksidasi, fungsi normal saraf dan otot serta banyak proses lain yang terjadi di dalam tubuh termasuk proses menua.

Air diperlukan untuk melarutkan bahan-bahan di dalam tubuh, seperti di dalam darah, cairan pencernaan, jaringan, dan mengatur suhu tubuh, peredaran darah, pembuangan sisa-sisa atau ekskresi dan lain-lain proses tubuh.

Dalam fungsi mengatur proses tubuh ini, protein, mineral, air dan vitamin dinamakan zat pengatur.

7. Zat gizi sumber mineral

Mineral adalah suatu zat padat terdiri dari unsure atau persenyawaan kimia yang dibentuk secara alamiah oleh proses-proses an-organik, mempunyai sifat-sifat kimia dan fisika tertentu dan mempunyai penempatan atom-atom secara beraturan di dalamnya, atau dikenal sebagai struktur Kristal.



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

ILMU GIZI

Mineral merupakan senyawa esensial untuk berbagai proses seluler tubuh. Tanpa adanya mineral, tubuh tidak mungkin dapat berfungsi dengan semestinya bahkan dapat mengalami kesakitan hingga kematian. Mineral juga berperan penting dalam pembentukan structural dari jaringan keras dan lunak, kerja sistem enzim, kontraksi otot dan respon saraf serta dalam pembekuan darah.

8. Zat gizi sumber vitamin

Nama vitamin berasal dari gabungan kata bahasa Latin yaitu vita yang artinya "hidup" dan amina (amine) yang mengacu pada suatu gugus organik yang memiliki atom nitrogen (N). Vitamin adalah kofaktor dalam reaksi kimia yang dikatalisasi oleh enzim.

Jenis vitamin berdasarkan kelarutannya ada dua macam, yaitu vitamin yang larut dalam air (yaitu vitamin B dan C) dan vitamin yang larut dalam lemak (yaitu Vitamin A, D, E, K)

9. DKBM dan DBMP

DKBM merupakan sebuah database, apakah dalam bentuk buku atau file yang terdiri atas nama bahan makanan apakah itu siap saji atau mentah beserta dengan nilai gizinya per 100 gram bahan. Contohnya: Beras, beras ada beberapa jenis, misalnya: beras putih giling, beras setengah giling, beras ketan putih, beras ketan hitam, dll, dan setiap jenis beras tersebut tercantum nilai gizi berupa energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral.

10. DKG dan AKG

Penetapan Angka Kecukupan Gizi yann di Anjurkan (AKG)

AKG adalah jumlah zat-zat yang hendaknya dikonsumsi tiap hari untuk jangka waktu tertentu sebagai bagian dari diet normal rata-rata orang sehat. Oleh sebab itu, perlu dipertimbangkan setiap faktor yang berpengaruh terhadap absorpsi zat-zat gizi atau efesiensi penggunaanya didalam tubuh.



SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
ILMU GIZI

Umur	Berat (kg)	Tinggi (cm)	Energi (kkal)	Protein (gr)
Laki – laki				
10 – 12 tahun	35.0	138	2050	50
13 – 15 tahun	48.0	155	2400	60
16 – 18 tahun	55.0	160	2600	65
19 – 29 tahun	60.0	165	2550	60
30 – 49 tahun	62.0	165	2350	60
50 – 64 tahun	62.0	165	2250	60
65 ke atas	62.0	165	2050	60
Wanita				
10 – 12 tahun	38.0	145	2050	50
13 – 15 tahun	49.0	152	2350	57
16 – 18 tahun	50.0	155	2200	55
19 – 29 tahun	52.0	156	1900	50
30 – 49 tahun	55.0	156	1800	50
50 – 64 tahun	55.0	156	1750	50
65 ke atas	55.0	156	1600	45
Hamil :				
3 bulan pertama			+180	+17
3 bulan kedua			+300	+17
3 bulan ketiga			+300	+17
Menyusui				
6 bulan pertama			+500	+17
6 bulan kedua			+500	+17

Sumber : WKNPG, 2004

Tabel AKG



ILMU GIZI

Oleh:

TIM ILMU GIZI

KKN PPL UNY 2014

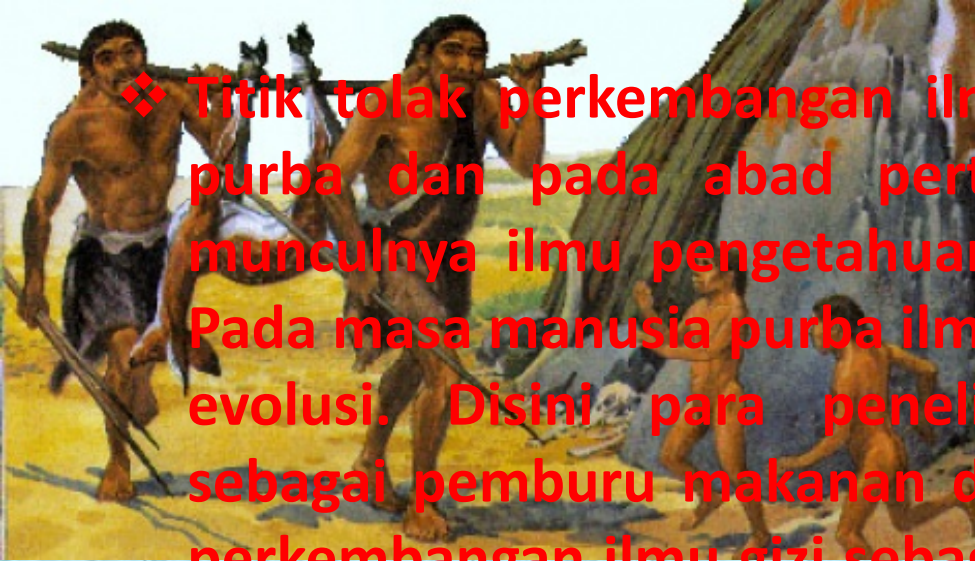


Pengertian Ilmu Gizi

- ❖ Ilmu Gizi adalah ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Kata “Gizi” berasal dari bahasa Arab *ghizda*, yang berarti makanan. Di satu sisi ilmu gizi berkaitan dengan makanan dan di sisi lain dengan tubuh manusia.
- ❖ Tujuan akhir ilmu gizi adalah mencapai, memperbaiki, dan mempertahankan kesehatan tubuh melalui konsumsi makanan. Dalam pelaksanaan untuk mencapai tujuan ini, dirasakan bahwa ruang lingkup studi terlalu sempit, dan dengan perhatian yang sempit itu, sukar untuk mencapai tujuan akhir tersebut.

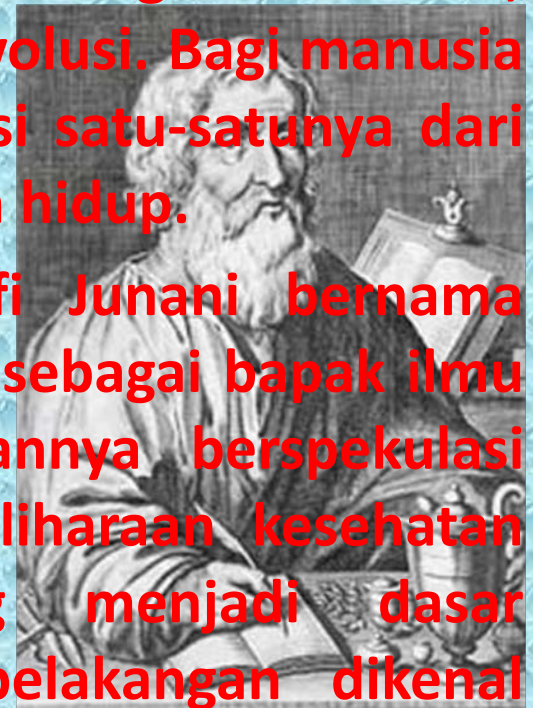
Sejarah Perkembangan Ilmu Gizi di Dunia

- ❖ Pengakuan pertama ilmu gizi sebagai cabang ilmu yang berdiri sendiri terjadi pada tahun 1926, ketika Mary Swartz Rose di kukuhkan sebagai Profesor Ilmu Gizi pertama di Universitas Columbia, New York, Amerika Serikat

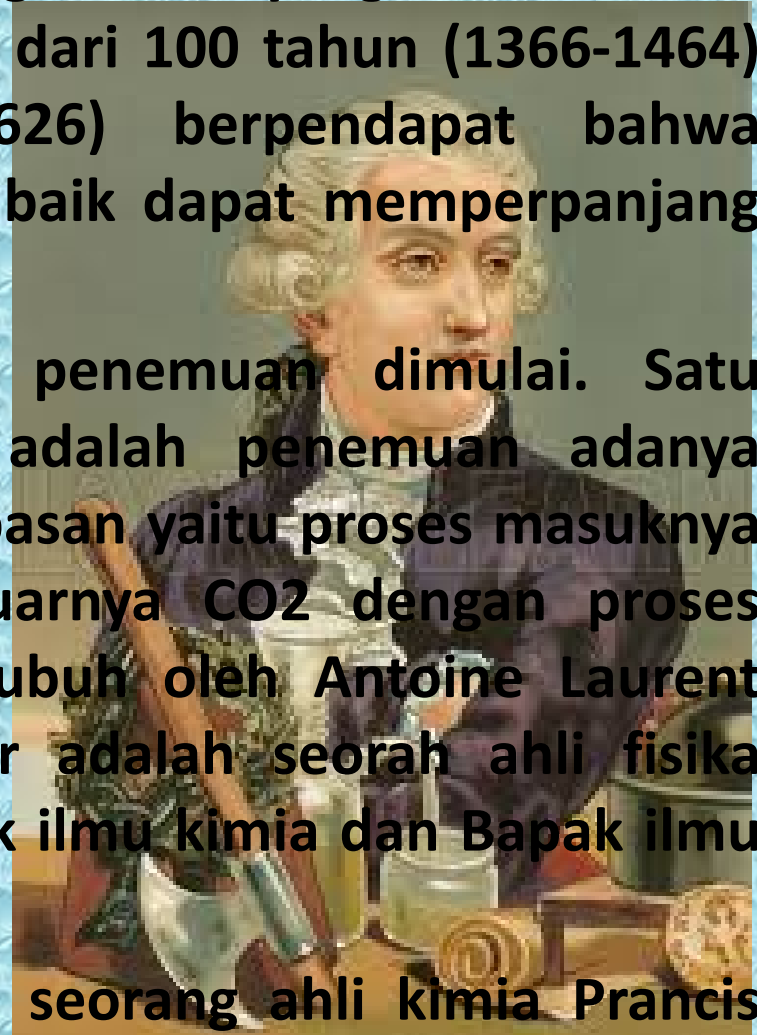


❖ Titik tolak perkembangan ilmu gizi dimulai pada manusia purba dan pada abad pertengahan sampai pada masa munculnya ilmu pengetahuan pada abad ke-19 dan ke-20. Pada masa manusia purba ilmu gizi dinyatakan sebagai suatu evolusi. Disini para peneliti menggambarkan manusia sebagai pemburu makanan dan dikenal sebagai Todhunter, perkembangan ilmu gizi sebagai suatu evolusi. Bagi manusia purba, fungsi utama dan mungkin fungsi satu-satunya dari makanan adalah untuk mempertahankan hidup.

❖ Di abad-abad sebelum masehi filosofi Yunani bernama Hippocrates (460-377 SM), yang dikenal sebagai bapak ilmu kedokteran, dalam salah satu tulisannya berspekulasi tentang peran makanan dalam “pemeliharaan kesehatan dan penyembuhan penyakit” yang menjadi dasar perkembangan ilmu dietetika yang belakangan dikenal dengan “Terapi Diet”



- ❖ Memasuki abad ke 16 berkebang doktrin yang dikemukakan oleh Cornaro, yang hidup lebih dari 100 tahun (1366-1464) dan Francis Bacon (1561-1626) berpendapat bahwa "makanan yang diatur dengan baik dapat memperpanjang umur"
- ❖ Pada abad ke 18 berbagai penemuan dimulai. Satu diantaranya yang terpenting adalah penemuan adanya hubungan antara proses pernapasan yaitu proses masuknya O_2 ke dalam tubuh dan keluarnya CO_2 dengan proses pengolahan makanan dalam tubuh oleh Antoine Laurent Lavoisier (1743-1794). Lavoisier adalah seorang ahli fisika yang dikenal juga sebagai Bapak ilmu kimia dan Bapak ilmu gizi dunia.
- ❖ Pada awal abad 19, Magendie seorang ahli kimia Prancis dapat membedakan antara berbagai macam zat gizi dalam bahan makanan, yaitu karbohidrat, lemak dan protein.



- ❖ Pada pertengahan abad ke-19 Rubner menentukan nilai energy urin dan feses dengan berbagai susunan makanan. Rubner kemudian juga menghubungkan produksi panas dalam keadaan basal dengan luas permukaan tubuh ia juga menghitung nilai energy, karbohidrat, protein, dan lemak berbagai bahan makanan.
- ❖ Pada akhir abad ke 19, Attwer dengan ahli fisika Rose, membangun alat kalorimetri pertama yang dapat digunakan untuk menyelidiki pertukaran energy pada manusia, Pada tahun 1899, Attwer dan Bryant menerbitkan Daftar Komposisi Bahan Makanan Pertama.
- ❖ Pada abad ke 20 Mc Collum, Charles G King = melanjutkan penelitian vitamin kemudian terus berkembang hingga muncul “SCIENCE of NUTRITION” adalah suatu cabang ilmu pengetahuan kesehatan yang berdiri sendiri yaitu ilmu gizi adalah ilmu pengetahuan yang membahas sifat-sifat nutrient yang terkandung dalam makanan, pengaruh metaboliknya serta akibat yang timbul bila terdapat kekurangan gizi (Soekirman, 2000)

Sejarah Perkembangan ilmu Gizi di Indonesia

- ❑ Belanda mendirikan “laboratorium kesehatan” pada tanggal 15 januari 1888 di Jakarta, tujuannya menanggulangi penyakit beri-beri di Indonesia dan asia
- ❑ Mulai ditemukannya mikroba oleh Antony van leeuwenhoek (1632-1723) kemudian dilanjutkan dengan penemuan mikrobiologi lainnya seperti Louis Pasteur (1822-1895) penemu teori biogenies dan penemu protozoa penyebab penyakit seta penemu vaksin. Robert Koch (1843-1910) penemu penyakit Antrax dan terkenal dengan postulat Koch.
- ❑ Tahun 1938 nama “Laboraturium Kesehatan” diganti dengan “Lembaga Eijkman” lembaga ini merupakan lembaga riset negeri dengan misi untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dasar dibidang biologi molecular serta penerapan pengetahuan tersebut untuk

- ❑ Tahun 1934, IVV atau Lembaga Makanan Rakyat di Jakarta mulai melakukan penelitian dengan tujuan menganalisa makanan rakyat dan memperkembangkan pengertian-pengertian tentang ilmu makanan.
- ❑ Tahun 1937-1942, diadakan survey gizi yaitu 7 tempat di Jawa, 1 di Lampung dan 1 di Seram
- ❑ Tahun 1919, Jansen, Donanth (Lembaga Eijkman) meneliti masalah gondok di Wonosobo
- ❑ Tahun 1930, Vanveen Postmus, De Hass menemukan definisi Vitamin A di Indonesia
- ❑ Tahun 1935, De Has meneliti tentang KEP di Indonesia
- ❑ Sejak tahun 1919, Pane Kock, van Veen, Koe Ford, Postmus menganalisis nilai gizi berbagai makanan di Indonesia yang dikenal dengan DKBM
- ❑ Tahun 1950, IVV diganti namanya menjadi kementerian kesehatan RI atau LMR (Lembaga makanan rakyat) di ketahui oleh Prof dr Poerwo Soedarmo, bapak persagi dan bapak gizi Indonesia
- ❑ Tahun 1960, Prof. Poerwo Soedarmo mencetak tenaga ahli gizi (AKZI dan FKUI)

Piramida Ilmu Gizi



Zat Gizi Sumber Tenaga

Karbohidrat



Lemak



- Karbohidrat adalah Karbohidrat merupakan zat gizi sumber energy utama dalam susunan menu sebagian besar masyarakat Indonesia. Pada umumnya, kandungan karbohidrat ini berkisar antara 60-70% dari total konsumsi energy
- Lemak adalah persenyawaan yang terbentuk dari asam lemak dan gliserol tersusun atas unsur C, H dan O

Sumber Makanan Karbohidrat

Nasi



Ubi



Kentan



Jagung



Roti



Pasta



Penggolongan lemak menurut wujud

- Mentega



- Margarine



- Keju



- Susu



- Kacang-kacangan



Santan



- Alpukat



Telur



Zat Gizi Sumber Pengatur

Protein



Mineral



AIR



Vitamin



- ❖ Protein mengatur keseimbangan air di dalam sel, bertindak sebagai buffer dalam upaya memelihara netralitas tubuh dan membentuk antibody sebagai penangkal organisme yang bersifat infeksi dan bahan-bahan asing yang dapat masuk ke dalam tubuh.
- ❖ Mineral dan vitamin diperlukan sebagai pengatur dalam proses-proses oksidasi, fungsi normal saraf dan otot serta banyak proses lain yang terjadi di dalam tubuh termasuk proses menua.
- ❖ Air diperlukan untuk melarutkan bahan-bahan di dalam tubuh, seperti di dalam darah, cairan pencernaan, jaringan, dan mengatur suhu tubuh, peredaran darah, pembuangan sisa-sisa atau ekskresi dan lain-lain proses tubuh.

Zat Gizi Sumber Pembangun

Protein



Lemak



Mineral



Vitamin



- Zat gizi sumber pembangun memiliki fungsi sebagai pembentuk sel-sel pada jaringan tubuh manusia. Jika kekurangan mengkonsumsi zat gizi ini maka pertumbuhan dan perkembangan manusia akan terhambat.
- Zat gizi yang termasuk dalam kelompok ini adalah protein, lemak, mineral dan vitamin. namun zat gizi yang memiliki sumber dominan dalam proses pertumbuhan adalah protein

Zat Gizi Sumber Mineral

- Mineral merupakan senyawa esensial untuk berbagai proses seluler tubuh. Tanpa adanya mineral, tubuh tidak mungkin dapat berfungsi dengan semestinya bahkan dapat mengalami kesakitan hingga kematian. Mineral juga berperan penting dalam pembentukan structural dari jaringan keras dan lunak, kerja sistem enzim, kontraksi otot dan respon saraf serta dalam pembekuan darah.



Zat Gizi Sumber Vitamin

- Nama vitamin berasal dari gabungan kata bahasa Latin yaitu vita yang artinya "hidup" dan amina (amine) yang mengacu pada suatu gugus organik yang memiliki atom nitrogen (N). Vitamin adalah kofaktor dalam reaksi kimia yang dikatalisasi oleh enzim.
- Jenis vitamin berdasarkan kelarutannya ada dua macam, yaitu vitamin yang larut dalam air (yaitu vitamin B dan C) dan vitamin yang larut dalam lemak (yaitu Vitamin A, D, E, K)



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Nama Sekolah : SMK N 3 KLATEN

Program Studi : Jasa Boga

Keahlian

Mata Pelajaran : Ilmu Gizi

Kelas/Semester : X / I

Pertemuan ke : 2-3

Tahun Pelajaran : 2014/2015

Alokasi Waktu : 2 x 5 x 45 menit

A. Kompetensi Dasar

- 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kuesesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.
- 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh
- 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah(jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah
- 2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransidalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi sikap kerja.
- 3.2 Mendeskrisikan zat gizi sumber energi/zat tenaga (karbohidrat dan lemak) yang diperlukan tubuh

B. Kompetensi Dasar dan Indikator

- 3.1 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat energy/tenaga (karbohidrat/lemak) yang diperlukan tubuh

Indikator:

- Mendeskripsikan zat gizi sumber tenaga/energy yang diperlukan tubuh
- Mengidentifikasi kekurangan zat gizi sumber tenaga

4.1 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga berdasarkan data

- Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga berdasarkan data

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik dapat menjelaskan pengertian zat gizi sumber tenaga
2. Peserta didik dapat menyebutkan jenis-jenis zat gizi sumber tenaga
3. Peserta didik dapat menyebutkan fungsi zat gizi sumber tenaga
4. Peserta didik dapat mengelompokkan jenis makanan yang mengandung zat gizi sumber tenaga
5. Peserta didik dapat mengidentifikasi kasus kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber tenaga

D. Materi Pembelajaran

1. Pengertian zat gizi dan zat gizi sumber tenaga/energy
2. Fungsi zat gizi sumber tenaga
3. Sumber zat gizi sumber tenaga
4. Bahan makanan zat gizi sumber tenaga
5. Efek kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber tenaga
6. Mengidentifikasi kasus kekurangan zat gizi sumber tenaga

E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Scientific Learning
2. Model/Strategi : Kooperatif Learning
3. Metode : Project Based Learning dan Inquiri

F. Media, Alat dan Sumber Pembelajaran

1. Media : LCD, Power Point, Laptop, Tayangan Gambar, Game dengan Flanel
2. Sumber belajar :
Rizqie Auliana. 1999. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta: Adicitra Karya Nusa
Kartasapoetra dan Marsetyo. 1995. *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
Marmi. 2013. *GIZI DALAM KESEHATAN REPRODUKSI*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
Video karbohidrat dari youtube
Video zat makanan lemak dari youtube

G. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 2

No	Kegiatan Pembelajaran	Waktu
1	Pendahuluan	15 menit
	<p>a. Guru memberi salam dan memimpin doa</p> <p>b. Sebelum memulai proses pembelajaran, guru mengkondusifkan kondisi kelas agar siswa fokus dan siap untuk memulai pembelajaran (kerapian, kebersihan ruang kelas, menyediakan media)</p> <p>c. Memantau kehadiran dengan mengabsen peserta didik</p> <p>d. Guru memulai pembelajaran dengan bertanya kepada siswa:</p> <p>1) Sudahkan kalian sarapan pagi ini?</p> <p>Alhamdulillah Allah SWT masih memberikan kita rejeki sehingga kita semua masih bisa menikmati sarapan kita.</p> <p>2) Jenis karbohidrat apa yang kalian konsumsi tadi pagi?</p> <p>3) Apakah ada yang tahu karbohidrat itu apa?</p> <p>4) Apa saja jenis-jenis karbohidrat yang kalian tahu?</p> <p>e. Guru menyampaikan motivasi/tujuan pembelajaran yang akan dicapai</p> <p>Menyanyikan lagu wajib ilmu gizi “Aku Anak Sehat”</p> <p>f. Menyampaikan cakupan materi secara garis besar tentang zat gizi sumber tenaga karbohidrat</p> <p>g. Siswa dijelaskan tentang strategi & metode pembelajaran serta cara penilaian yang akan dilakukan terkait dengan topik yang dipelajari.</p> <p>h. Guru melakukan ujian harian/Pre Test materi Karbohidrat</p>	
2	Inti	195 menit
	<p>a. Mengamati</p> <p>1) Peserta didik mengamati penjelasan presentasi dari</p>	

	<p>kelompok zat gizi sumber tenaga</p> <p>2) Peserta didik ditunjukkan video tentang zat gizi sumber tenaga</p> <p>3) Peserta didik mengamati gambar kasus kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber tenaga</p> <p>b. Menanya</p> <p>1) Peserta didik bertanya kepada kelompok presentasi berkaitan dengan materi presentasi</p> <p>c. Mengeksperimen</p> <p>1) Peserta didik bertanya atau menanggapi presentasi kelompok zat gizi sumber tenaga</p> <p>d. Mengasosiasi</p> <p>1) Setiap peserta didik mencatat hasil diskusi kelompoknya</p> <p>2) Peserta didik membuat laporan / makalah dan ppt (power point) hasil diskusi kelompoknya</p> <p>e. Pembuktian</p> <p>1) Masing-masing kelompok mempresentasikan hasil diskusi (kelompok Zat Gizi Sumber Tenaga) di depan kelas dan kelompok lain bertanya atau memberikan tanggapan</p> <p>f. Menyimpulkan</p> <p>1) Guru memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan kepada kelompok-kelompok diskusi yang telah selesai mempresentasikan.</p>	
3	Penutup	15 Menit
	<p>a. Peserta didik melakukan ujian ulangan/post test dengan game flannel mengidentifikasi kasus kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber tenaga (karbohidrat) mengidentifikasi jenis-jenis sumber zat gizi tenaga (karbohidrat)</p> <p>b. Melakukan evaluasi tentang hasil pembelajaran</p> <p>c. Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang tema</p>	

	<p>pelajaran yang akan diberikan guru untuk minggu depan yaitu sumber zat gizi sumber tenaga lemak</p> <p>d. Guru mengakhiri pertemuan/proses belajar dengan do`a</p>	
--	---	--

Pertemuan 3

No	Kegiatan Pembelajaran	Waktu
1	Pendahuluan	15 Menit
	<p>a. Guru memberi salam dan memimpin doa</p> <p>b. Sebelum memulai proses pembelajaran, guru mengkondusifkan kondisi kelas agar siswa fokus dan siap untuk memulai pembelajaran (kerapian, kebersihan ruang kelas, menyediakan media)</p> <p>c. Memantau kehadiran dengan mengabsen peserta didik</p> <p>d. Guru menyampaikan motivasi/tujuan pembelajaran yang akan dicapai</p> <p>Menyanyikan lagu wajib ilmu gizi “Aku Anak Sehat”</p> <p>e. Menyampaikan cakupan materi secara garis besar tentang zat gizi sumber tenaga lemak</p> <p>i. Siswa dijelaskan tentang strategi & metode pembelajaran serta cara penilaian yang akan dilakukan terkait dengan topik yang dipelajari.</p> <p>j. Guru melakukan Pre Test materi lemak</p>	
2	Inti	195 Menit
	<p>a. Mengamati</p> <p>1) Peserta didik ditunjukkan gambar/video tentang zat gizi sumber tenaga (lemak)</p> <p>2) Peserta didik mengamati gambar kasus kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber tenaga</p> <p>b. Menanya</p> <p>1) Peserta didik bertanya kepada guru tentang tayangan gambar/video, kasus kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber tenaga lemak</p> <p>c. Mengeksperimen</p>	

	<p>1) Mencari, merangkum materi zat gizi sumber tenaga (karbohidrat dan lemak) dari buku, majalah, koran, internet, sumber yang lain di perpustakaan.</p> <p>2) Semua kelompok mendiskusikan materi yang di dapat dari perpustakaan</p> <p>d. Mengasosiasi</p> <p>1) Setiap peserta didik mencatat hasil diskusi kelompoknya</p> <p>2) Peserta didik membuat rangkuman hasil diskusi</p> <p>e. Pembuktian</p> <p>1) Setiap kelompok menjawab post test game tempel gambar di flannel.</p> <p>2) Peserta didik mengikuti ujian ulangan materi zat gizi sumber tenaga</p> <p>f. Menyimpulkan</p> <p>1) Guru memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan kepada kelompok-kelompok diskusi yang telah selesai mempresentasikan.</p>	
3	Penutup	15 menit
	<p>a. Melakukan evaluasi tentang hasil pembelajaran</p> <p>b. Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang tema pelajaran yang akan diberikan guru untuk minggu depan yaitu sumber zat gizi sumber pembangun</p> <p>c. Guru mengakhiri pertemuan/proses belajar dengan do`a</p>	

	<p>minggu depan yaitu sumber zat gizi sumber pembangun</p> <p>c. Guru mengakhiri pertemuan/proses belajar dengan do'a</p>	
--	---	--

H. Penilaian

1. Teknik Penilaian
 - a. Diskusi & Presentasi
 - b. Tes tertulis
 - c. Rangkuman materi
2. Bentuk Instrumen
 - a. Makalah
 - b. Tes esai
3. Instrumen/Alat Penilaian
Terlampir

Klaten, Agustus 2014

Guru Pembimbing



Sumarni, S.Pd

NIP. 19650718 199003 2 002

Mahasiswa PPL,

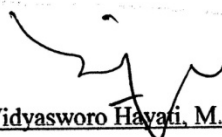


Tanjung Aji Nur Mustofa

NIM. 13511247009

Mengetahui

Koordinator PPL-KKN UNY SMK N 3 KLATEN



Ir. Widyasworo Hayati, M.Pd

NIP. 19680717200012 2 001

DAFTAR PENILAIAN SIKAP

SMK N 3 KLATEN

Kompetensi Keahlian : Jasa Boga
Mata Pelajaran : ILMU GIZI
Kelas : X Jasa Boga 1
Semester : 1 (Satu) Gasal Tahun 2014/2015

[illegible]

18.	Nurul Dwi Fajarwati	8391	8	8	7	8	8	8	8	8	7,8	
19.	Puput Novia Marcelli	8392	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
20.	Ratih Dyah Astuti	8393	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
21.	Rika Maryana	8394	8	8	7	8	8	8	8	8	7,8	
22.	Rizky Adrila Sari	8395	8	8	7	8	8	8	8	8	7,8	
23.	Rizky Nur Janah	8396	8	8	9	8	8	9	8	8	8,3	
24.	Rohayatul Janah	8397	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
25.	Suci Rochani	8398	8	8	7	8	8	8	8	8	7,8	
26.	Swastika Gilang Kurnianingtyas	8399	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
27.	Tia Nurhayati	8400	8	8	7	8	8	8	8	8	7,8	
28.	Tri Setyo Budi	8401	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
29.	V. Fina Sunar Wahyuning Tyas	8402	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
30.	Wahyuti	8403	8	8	7	8	8	8	8	8	7,8	
31.	Yeni Setyawati	8404	8	8	7	8	8	8	8	8	7,8	
32.	Yuli Hastuti	8405	8	8	7	8	8	8	8	8	7,8	

Ket :

9,00 – 10 = A (Amat Baik)

8,00 – 8.99 = B (Baik)

7,00 – 7,99 = C (Cukup)

Klaten, Agustus 2014

Mahasiswa PPL

Tanjung Aji Nur Mustofa

NIM. 13511247009

DAFTAR PENILAIAN SIKAP SMK N 3 KLATEN

Kompetensi Keahlian : Jasa Boga
Mata Pelajaran : ILMU GIZI
Kelas : X Jasa Boga 2
Semester : 1 (Satu) Gasal Tahun 2014/2015

[illegible]

18.	Nur Hazanah		8	8	8	8	8	8	9	8	8,1	
19.	Nur Ika Pratiwi		8	8	8	8	8	8	8	8	8	
20.	Nurika Rahmawati Debora		8	8	8	8	8	8	8	8	8	
21.	Nurul Mutiara Sari		8	8	8	8	8	8	8	8	8	
22.	Paramitha Mahardika		8	8	8	8	8	8	8	8	8	
23.	Reflia Sukmaningsih		8	8	8	8	8	8	9	8	8,1	
24.	Rika Dwi Yuliani		8	8	8	8	8	8	8	8	8	
25.	Risa Dhea Ananda		8	8	8	8	8	8	8	8	8	
26.	Risqi Karomatul Wadiyah		8	8	8	8	8	8	8	8	8	
27.	Retno Riskawati		8	8	8	8	8	8	8	8	8	
28.	Shofiyyah Salma		8	8	8	8	8	8	9	8	8,1	
29.	Sisca Rahmawati		8	8	8	8	8	8	8	8	8	
30.	Sofie Anggraeni Puspitasari		8	8	8	8	8	8	8	8	8	
31.	Susilowati Nurul Fatimah		8	8	8	8	8	8	8	8	8	
32.	Tegar Setyo Wicaksono		8	8	8	8	8	8	8	8	8	
33.	Yhuden Cindy Apriliana		8	8	8	8	8	8	8	8	8	

Ket :

9,00 – 10 = A (Amat Baik)

8,00 – 8.99 = B (Baik)

7,00 – 7,99 = C (Cukup)

Klaten, Agustus 2014

Mahasiswa PPL

Tanjung Aji Nur Mustofa

NIM. 13511247009

**DAFTAR PENILAIAN SIKAP
SMK N 3 KLATEN**

Kompetensi Keahlian : Jasa Boga
Mata Pelajaran : ILMU GIZI
Kelas : X Jasa Boga 3
Semester : 1 (Satu) Gasal Tahun 2014/2015

No	Nama	Nis	kerajinan	kedisiplinan	kejujuran	kesopanan	kerjasama	kepedulian	Tanggung jawab	Menghargai pendapat tim	Nilai rata-rata	keterangan
1	Aisyah Miftahul Jannah	8439	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	
2	Ardian Reza Afdalas	8440	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
3	Aulia Dwi Astuti	8441	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	
4	Deny Purwaningsih	8442	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
5	Dewi Sri Widodo	8443	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
6	Dhea Ayu Puspitasari	8444	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
7	Dain Lorenza	8445	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	
8	Dwi Ayu Puspitasari	8446	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	
9	Eka Febri Wardani	8447	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
10	Endrasari Dewi Dorojati	8448	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
11	Erlita Eka Putri Nurcahyani	8449	8	8	8	8	7	8	8	8	7,8	
12	Ermaningsih Agawati Fajri	8450	8	8	8	8	7	8	8	8	7,8	
13	Eva Mardhina Lisa	8451	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
14	Felin Winanda Mila Putri	8452	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
15	Feti Isnawati	8453	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	
16	Ibrahim Deswino Deshamaya	8454	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
17	Ima Cahyani	8455	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	

18	Irma Febriyanti	8456	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
19	Kalfika Mandasari	8457	8	8	8	8	7	8	8	8	7,8	
20	Kristiana	8458	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	
21	Lindia Kusuma Dewi	8459	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
22	Lung Ayu Nuraini	8460	8	8	8	8	7	9	8	8	8	
23	Malita Sari	8461	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	
24	Nadia Bayu Sartika	8462	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
25	Narumi Nur Utami	8463	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
26	Nasta'in Nur Ikhsari	8464	8	8	7	7	8	8	8	8	7,7	
27	Nofika Ayu Nafasari	8465	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	
28	Nuri Wiyati	8466	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
29	Rina Mutiana	8467	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	
30	Riri Kuswardiyati	8468	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
31	Riska Oktavialina	8469	8	8	8	8	7	8	8	8	7,8	
32	Suparni	8470	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
33	Tessa Yulia Helda Rahmawati	8471	8	8	8	8	8	9	8	8	8,1	

9,00 – 10 = A (Amat Baik)

8,00 – 8,99 = B (Baik)

7,00 – 7,99 = C (Cukup)

Klaten, Agustus 2014

Mahasiswa PPL

Tanjung Aji Nur Mustofa

NIM. 13511247009



SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
ILMU GIZI

**ZAT GIZI SUMBER TENAGA (KARBOHIDRAT DAN
LEMAK)**

A. Kompetensi Dasar Dan Indikator

3.1 Mendeskripsikan zat gizi sumber tenaga (karbohidrat dan lemak) diperlukan tubuh

Indikator: Mengidentifikasi bahan makanan sumber zat tenaga

4.1 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil tenaga berdasarkan data

Indikator: Mengevaluasi kasus-kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil zat tenaga

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran zat gizi sumber tenaga (karbohidrat dan lemak) peserta didik dapat:

1. Peserta didik dapat menjelaskan pengertian karbohidrat dan lemak dengan tepat.
2. Peserta didik dapat menyebutkan dan menjelaskan penggolongan karbohidrat dan lemak dengan benar.
3. Peserta didik dapat menyebutkan fungsi karbohidrat dan lemak dengan tepat
4. Peserta didik dapat menggolongkan jenis makanan yang terkandung dalam karbohidrat dan lemak
5. Peserta didik dapat mengevaluasi kasus kekurangan dan kelebihan karbohidrat dan lemak



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

ILMU GIZI

C. Uraian Materi

KARBOHIDRAT

1. Pengertian Karbohidrat

Karbohidrat merupakan zat gizi sumber energy utama dalam susunan menu sebagian besar masyarakat Indonesia. Pada umumnya, kandungan karbohidrat ini berkisar antara 60-70% dari total konsumsi energy.

Bahan makanan sumber karbohidrat berasal dari makanan pokok seperti biji-bijian (beras, jagung, sorgum), umbi-umbian (kentang, singkong, ubi jalar), dan kacang-kacangan. sebagai bahan makanan pokok, karbohidrat mengandung zat pati dan gula yang mampu menghasilkan energy untuk berbagai aktivitas. Setiap pembakaran satu gram karbohidrat mampu menghasilkan empat kalori

2. Penggolongan Karbohidrat berdasarkan susunan kimianya:

a. Sakarida (gula sederhana)

Yaitu karbohidrat paling sederhana yang merupakan molekul terkecil karbohidrat. Sakarida digolongkan menjadi 3 yaitu:

- 1) Glukosa atau dekstrosa, terdapat dalam buah dan sayuran seperti anggur, digunakan sebagai pemanis makanan, permen dan biskuit
- 2) Fruktosa atau levulosa terdapat pada buah dan sayuran terutama madu, digunakan sebagai pemanis minuman
- 3) Galaktosa berasal dari pemecahan disakarida seperti susu

b. Disakarida (gula ganda)

Yaitu gabungan dari dua macam monosakarida. Dalam proses metabolisme, disakarida akan dipecah menjadi dua molekul monosakarida oleh enzim dalam tubuh. Disakarida digolongkan menjadi 3 yaitu:

- 1) Sukrosa, terdapat dalam gula tebu, gula merah, jeli, buah bit
- 2) Maltosa, adalah hasil pecahan zat tepung yang selanjutnya dipecah menjadi dua molekul glukosa. Terdapat pada gandum, roti gandum, amilum/pati jagung, biji-bijian, jagung, singkong, talas, ubi, kentang,
- 3) Laktosa, terdapat pada air susu



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

ILMU GIZI

c. Polisakarida

Yaitu gabungan beberapa molekul monosakarida. Polisakarida digolongkan menjadi 3 yaitu

- 1) Pati, merupakan sumber kalori yang sangat penting karena sebagian karbohidrat dalam makanan terdapat dalam bentuk pati.
- 2) Serat, merupakan komponen dinding sel tanaman yang tak dapat dicerna oleh sistem pencernaan manusia
- 3) Glikogen, adalah jenis karbohidrat semacam gula yang disimpan di hati dan otot dalam jumlah kecil sebagai cadangan karbohidrat.

3. Fungsi/kegunaan karbohidrat di dalam tubuh

- a. Karbohidrat sebagai sumber energy untuk aktivitas tubuh diperoleh melalui pencernaan KH menjadi bentuk monosakarida oleh hati dan diedarkan ke sel tubuh. Oleh oksigen dibawa ke paru-paru yang menghasilkan panas lalu diubah menjadi energy untuk bergerak dan bekerja.
- b. Karbohidrat dalam bentuk glukosa merupakan sumber energy bagi otak dan susunan syaraf sehingga ketersediaan glukosa harus tetap stabil bagi kesehatan jaringan tubuh. Kekurangan glukosa dan oksigen mengakibatkan kerusakan otak atau kelainan syaraf yang fatal.
- c. Karbohidrat dalam bentuk selulosa adalah polisakarida yang tidak dapat dicerna, tetapi berfungsi sebagai pengatur gerak peristaltic usus dan memberi bentuk pada sisa makanan.

4. Jenis-jenis makanan mengandung karbohidrat

- a. Nasi : Kandungan karbohidrat yang terdapat dalam nasi merupakan karbohidrat sederhana yang mudah terurai menjadi gula dalam tubuh. Karbohidrat yang lebih baik adalah karbohidrat kompleks yang lebih lama terurai, sehingga akan membuat Anda kenyang lebih lama. Kebutuhan karbohidrat dari orang dewasa umumnya 1000 gram setiap harinya.
- b. Jagung merupakan makanan pokok untuk daerah Madura dan Nusa Tenggara Timur. Rasanya yang manis membuat banyak orang yang menyukainya. Memiliki kandungan asam folat dan serat yang baik untuk tubuh. Pada daerah-daerah tertentu, jagung dibuat menjadi nasi jagung. Dengan cara praktis Anda dapat mencoba memakannya dengan cara direbus atau dibakar



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

ILMU GIZI

- c. Sagu menjadi makanan pokok bagi penduduk di daerah Maluku atau Papua. Tanaman sagu biasa tumbuh di daerah rawa-rawa di daerah Indonesia Timur dan jarang ditemukan di daerah Barat Indonesia. Bentuknya seperti bubuk yang kemudian akan diolah. Masyarakat Indonesia Timur ini mengolah sagu menjadi bentuk seperti bubur yang lengket yang disebut papeda yang biasa disantap dengan ikan kuah kuning.
- d. Singkong juga menjadi salah satu makanan pokok di Indonesia. Akar tanaman ini dapat menjadi makanan yang mengenyangkan. Biasa disajikan dengan dibuat menjadi tiwul, digoreng atau direbus
- e. Ubi Mirip dengan singkong, ubi juga merupakan akar tanaman yang memiliki kandungan karbohidrat. Jenis ubi yang biasa ditemukan adalah ubi oranye dan ubi ungu. Ubi orange mengandung beta karoten yang akan menjadi vitamin A dan dapat mencegah kanker. Sedangkan ubi ungu memiliki warna yang cantik yang dapat digunakan sebagai pewarna alami. Ubi ungu baik untuk mencegah penyumbatan pembuluh darah dan memiliki kandungan antioksidan. Ada beberapa cara memasak ubi yaitu dengan cara digoreng, dikukus, atau dibuat sebagai kue.
- f. Kentang mengandung karbohidrat dengan kalori yang lebih rendah sehingga biasa digunakan untuk program diet. Kentang goreng biasa disajikan bersama sdaging steak atau makanan lainnya. Cara pengolahannya dapat dilakukan dengan dibakar, direbus kemudian ditumbuk yang biasa dikenal dengan sebutan *mossed potatoes*. Kentang mudah dipadupadankan dengan sayur atau lauk pendamping
- g. Oat berasal dari gandum dan memiliki manfaat untuk menurunkan kolesterol tubuh. Dapat dengan mudah ditemukan dalam bentuk instan dan biasa digunakan sebagai alternatif makanan di pagi hari. Biasa disajikan dengan cara diseduh atau direbus sebentar sehingga menyerupai bubur. Cara lain adalah dengan menambahkannya dalam kue atau roti.
- h. Pasta spaghetti, fettuccini, fusilli, cocciolini atau macaroni adalah beberapa bentuk pasta yang biasa kita temui. Pasta sebenarnya berasal dari tepung terigu yang diolah dan menghasilkan bentuk kering yang beraneka ragam. Biasa



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

ILMU GIZI

diolah dengan cara dipanggang, direbus kemudian ditambahkan saus seperti bolognaise atau carbonara.



5. Penyakit akibat kekurangan dan kelebihan karbohidrat

Penyakit akibat kekurangan karbohidrat yaitu:

a. Marasmus

Gangguan akibat kekurangan asupan makanan yang mengandung karbohidrat dapat mengakibatkan penyakit di antaranya adalah penyakit yang sering mengenai anak balita (di bawah lima tahun).

b. Kwashiorkor

Suatu keadaan kekurangan gizi (protein). Walaupun sebab utama penyakit ini adalah defisiensi protein, tetapi karena bahan makanan yang dimakan kurang mengandung nutrisi lainnya ditambah dengan konsumsi setempat yang berlainan,

c. Hipoglikemia

Suatu kondisi dimana kadar glukosa darah yang abnormal terjadi kalau kadar glukosa turun di bawah 50 hingga 60 mg/dl

Penyakit akibat kelebihan karbohidrat yaitu:

a. Diabetes militus yaitu suatu penyakit yang melibatkan hormone endoktrin pancreas, antara lain insulin dan glucagon.

b. Obesitas adalah kelebihan gizi yang ditandai dengan adanya penimbunan lemak secara berlebihan dalam tubuh sehingga menaikkan berat badan.

c. Jantung koroner adalah penyakit jantung yang disebabkan ketika kolestrol, bahan lemak dan kalsium bertumpuk.

d.



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

ILMU GIZI

LEMAK

1. Pengertian Lemak

Lemak merupakan zat gizi yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh manusia di samping zat gizi lainnya. Lemak merupakan sumber energy yang efisien, karena menghasilkan 9 kkal/ gram/ di samping sebagai sumber energy lemak juga memberikan rasa gurih, sebagai pelarut vitamin A, D, E, dan K, melindungi organ-organ tubuh, memperbaiki tekstur dan cita rasa bahan pangan.

Lemak merupakan persenyawaan yang terbentuk dari asam lemak dan gliserol, tersusun atas unsure-unsur karbon (C), Hidrogen (H), dan oksigen (O).

Lemak yang cair dalam suhu kamar disebut minyak dan lemak yang berbentuk padat pada suhu kamar di sebut lemak.

2. Kegunaan lemak

Peranan lemak yang terutama adalah untuk menghasilkan energy yang dibutuhkan tubuh, juga berfungsi sebagai pembentuk struktur tubuh, penghasil asam lemak esensial, pembawa vitamin yang larut dalam lemak.

a. Pengasil energy

Lemak merupakan sumber energy yang lebih efektif dibanding karbohidrat dan protein. Satu gram lemak dapat menghasilkan 9 kkal, sedangkan karbohidrat dan protein menghasilkan 4 kkal per gram.

b. Mencegah penyempitan pembuluh darah

Lemak yang mengandung asam-asam lemak esensial dapat mencegah penyempitan pembuluh darah akibat penumpukan kolesterol

c. Pelindung organ tubuh

Cadangan lemak yang terdapat di bawah kulit dan sekeliling organ tubuh berfungsi sebagai bantalan pelindung dan menunjang letak ragam tubuh. Lemak di bawah kulit akan mencegah kehilangan panas tubuh melalui kulit, berarti juga mengatur suhu tubuh.

d. Penghasil asam lemak esensial

Asam lemak esensial adalah asam lemak yang tidak dapat di bentuk tubuh karena itu harus tersedia dalam makanan. Asam lemak esensial yang memegang peranan penting bagi tubuh adalah linoleat dan arakhidonat.



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

ILMU GIZI

Ketiganya mengandung ikatan rangkap lebih dari satu, termasuk dalam kelompok asam lemak tak jenuh majemuk.

- e. Sumber dan pelarut vitamin A, D, E dan K

Vitamin A, D, E dan K membutuhkan medium yang mengandung lemak untuk dapat di serap

- f. Kegunaan lain

Lemak di dalam makanan akan memperbaiki tekstur dan cita rasa makana, member aroma dan bau makanan dalam pengolahan bahan pangan. Lemak berfungsi sebagai medium penghantar panas seperti minyak goreng, margarine, dan sebagainya. Selain itu lemak juga berfungsi sebagai pelumas antara persendian antara persendian dan membantu pengeluaran sisa makanan, sebagai bakal dari prostaglandin yang berperan mengatur tekanan darah dan denyut jantung, selain itu beberapa lemak juga berfungsi sebagai pengemulsi yang membantu mempermudah pengangkutan lemak dan keluar masuk melalui membrane sel.

3. Penggolongan lemak

- a. Menurut wujudnya

- 1) Lemak yang dapat dilihat

Contoh : margarine, mentega, minyak kelapa, santan, minyak jagung, minyak kacang, dll

- 2) Lemak yang tidak dapat dilihat

Lemak yang terdapat pada susu, kacang tanah, kuning telur, kemiri, alpukat, dll

- b. Menurut jenis ikatannya

- 1) Asam lemak jenuh

Asam lemak yang mempunyai ikatan tunggal atom karbon di mana masing-masing atom karbon ini akan berkaitan dengan atom hydrogen. Contohnya asam butirrat dan asam palmitat dalam minyak kelapa

- 2) Asam lemak tak jenuh tunggal

Asam lemak yang mengandung satu ikatan rangkap antara dua taom karbon sehingga paling sedikit kehilangan dua atom hydrogen.

Contohnya asam palmitoleat dan asam oleat



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

ILMU GIZI

3) Asam lemak tak jenuh majemuk

Contohnya asam linoleat (dalam alpokat, lemak ayam, minyak jagung, minyak biji kapas) asam eikostearat (dalam lemak sapi, lemak ayam, lemak nabati), asam linolenat (dalam hati, lemak babi, kacang kedelai) asam arakhidonat (dalam lemak hewani, minyak kacang tanah)

c. Menurut sumber

1) Lemak hewani

Lemak hewani banyak mengandung kolesterol. Lemak hewani mengandung asam lemak jenuh dan berbentuk padat.

2) Lemak nabati

Lemak nabati mengandung asam lemak tak jenuh dan berbentuk cair. Lemak nabati cair dibedakan menjadi 3 golongan, yaitu:

- a) Drying oil yaitu minyak yang membentuk lapisan keras bila mengering di udara, misalnya minyak untuk cat dan pernis
- b) Semi drying oil misalnya minyak jagung, minyak biji kapas, minyak bunga matahari
- c) Non drying oil misalnya minyak kelapa, minyak kacang tanah

d. Menurut asam lemak yang dikandung

1) Lemak sederhana

Tersusun dari ester asam lemak dengan berbagai alkohol

- a. Lemak : ester asam lemak dengan gliserol
- b. Lilin : ester asam lemak dengan alkohol selain gliserol

2) Lemak campuran

Tersusun dari ester asam lemak yang mengandung gugus tambahan selain alkohol dan asam lemak.

- a. Fosfolipid : selain mengandung asam lemak dan alkohol juga mengandung residu asam fosfat. Fosfolipid terdapat pada biji-bijian, misalnya kacang kedelai
- b. Glikolipid adalah senyawa asam lemak dengan karbohidrat juga mengandung nitrogen tetapi tidak mengandung asam fosfat
- c. Lipid campuran lainnya contohnya sulfolipid dan aminolipid. Lipoprotein dapat dimasukkan dalam golongan ini



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

ILMU GIZI

3) Turunan lemak

Komponen yang dibentuk sebagai hasil pemecahan kelompok lemak sederhana dan lemak campuran

- a. Asam lemak
- b. Mono dan digliserida
- c. Sterol
 - Kolesterol dalam susunan syaraf, empedu, limpa, ginjal, otak, hati, kuning telur, susu penuh, keju dan daging
 - Ergosterol dalam tumbuh-tumbuhan
 - Kalsiferol dalam minyak hati ikan

4. Sumber lemak

Sumber lemak dibedakan menjadi 2 yaitu nabati dan hewani.

- a. Lemak nabati dapat diperoleh dari
 - 1) Biji-bijian palawija seperti minyak jagung, biji kapas, kacang, wijen, kedelai, dan bunga matahari
 - 2) Kulit buah tanaman tahunan seperti minyak dan kelapa sawit
 - 3) Biji-bijian dari tanaman tahunan seperti kelapa, coklat, inti sawit
- b. Lemak hewani dapat diperoleh dari
 - 1) Susu hewan peliharaan seperti lemak susu
 - 2) Daging hewan pemeliharaan seperti lemak sapi, lemak babi
 - 3) Hasil laut seperti minyak ikan sardine dan minyak ikan paus

5. Kekurangan dan kelebihan lemak

Lemak terdapat pada hampir semua bahan dengan kandungan yang berbeda-beda. Karena itu perlu diperhatikan apabila seseorang mengonsumsi lemak, kekurangan maupun kelebihan lemak yang berlanjut dapat berakibat fatal terhadap kesehatan.

Dampak kekurangan lemak:

- a. Kekurangan asam lemak esensial (omega-3 dan omega-6) mengakibatkan penurunan pertumbuhan otak
- b. Kekurangan asam linoleat pada anak-anak dan orang dewasa mengakibatkan kelainan pada kulit yaitu ekzema
- c. Terjadi penurunan berat badan



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

ILMU GIZI

Dampak kelebihan lemak

- a. Mengakibatkan kegemukan karena kadar energy di dalam lemak lebih dari 2 kali kadar energy di dalam karbihidrat
- b. Kegemukan mengakibatkan penyakit kronis jantung, diabetes, pembuluh darah, ginjal dan darah tinggi

Zat Gizi Sumber Tenaga

KARBOHIDRAT

送你一大杯夏日的水果，
送你清凉清凉的感觉，
送你一份快乐的心情，
度过一个清爽的夏天……

Oleh
Tim kkn ppl uny
2014



Pengertian

- Karbohidrat adalah zat gizi sumber energi utama dalam susunan menu sebagian besar masyarakat Indonesia
- Kebutuhan akan karbohidrat dalam tubuh berkisar antara 40 dari total konsumsi energi

Fungsi karbohidrat dalam tubuh

- Karbohidrat sebagai sumber energy untuk aktivitas tubuh untuk bergerak dan bekerja.
- Karbohidrat dalam bentuk glukosa merupakan sumber energy bagi otak dan susunan syaraf
- Karbohidrat dalam bentuk selulosa berfungsi sebagai pengatur gerak peristaltic usus dan memberi bentuk pada sisa makanan.

Jenis makanan sumber karbohidrat

Nasi



Ubi



Kentang



Jagung



Roti



Pasta



Penggolongan karbohidrat

● Monosakarida (gula sederhana)

Monosakarida digolongkan menjadi 3 yaitu:

a. Glukosa

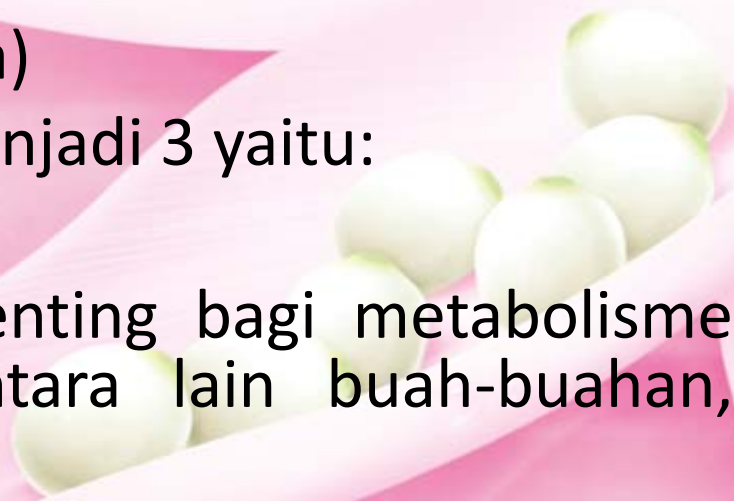
merupakan gula yang terpenting bagi metabolisme tubuh, sumber glukosa antara lain buah-buahan, jagung manis dan madu.

b. Fruktosa

merupakan gula yang termanis dari semua gula, fruktosa terdapat bersama glukosa di dalam buah-buahan dan sayur-sayuran.

c. Galaktosa

gula ini tidak ditemukan di alam bebas tetapi merupakan hasil hidrolisis yang terdapat di dalam air susu



◎ Disakarida (gula ganda)

Disakarida digolongkan menjadi 3 yaitu:

a. Sukrosa

terdapat pada tebu, gula aren, gula pasir.

b. Maltose

Tidak ditemui di alam bebas, tetapi berasal dari hasil peruraian pati. Ditemukan di dalam biji-bijian yang di kecambahkan

c. Laktosa

banyak terdapat pada susu, air susu ibu (ASI) maupun susu hewani

● Polisakarida

Polisakarida digolongkan menjadi 3 yaitu

a. Pati

mempunyai sifat tidak manis, tidak larut dalam air dingin, contohnya pati jagung, pati beras, gandum, kentang, tapioka.

b. Serat

merupakan komponen dinding sel tanaman yang tak dapat dicerna oleh sistem pencernaan manusia, contohnya serat kayu, kapas, serat rayon.

c. Glikogen

jenis karbohidrat semacam gula yang disimpan di hati dan otot dalam jumlah kecil sebagai cadangan karbohidrat

Efek kekurangan karbohidrat

- Marasmus adalah bentuk malnutrisi kalori protein yang terutama akibat kekurangan kalori yang berat dan kronis terutama terjadi selama tahun pertama kehidupan dan mengurusnya lemak bawah kulit dan otot. Marasmus adalah suatu penyakit yang disebabkan oleh kekurangan kalori protein.

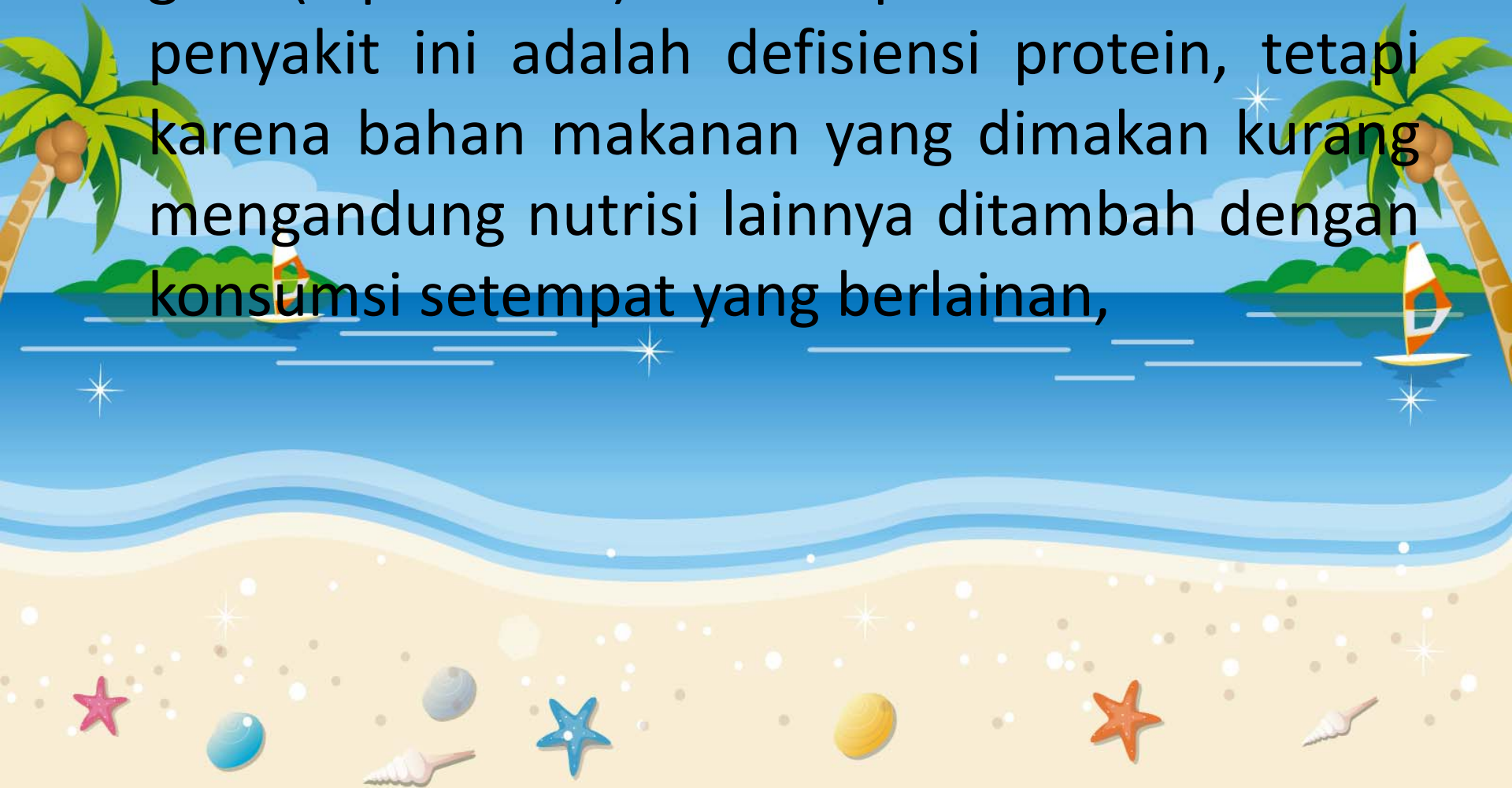
Ciri-ciri penyakit Marasmus

- Pada mulanya ada kegagalan menaikkan berat badan
- Kehilangan turgor pada kulit sehingga menjadi berkerut dan longgar karena lemak subkutan hilang dari bantalan pipi
- Muka bayi dapat tetap tampak relatif normal selama beberapa waktu sebelum menjadi menyusut dan berkeriput.

Contoh Penyakit Marasmus



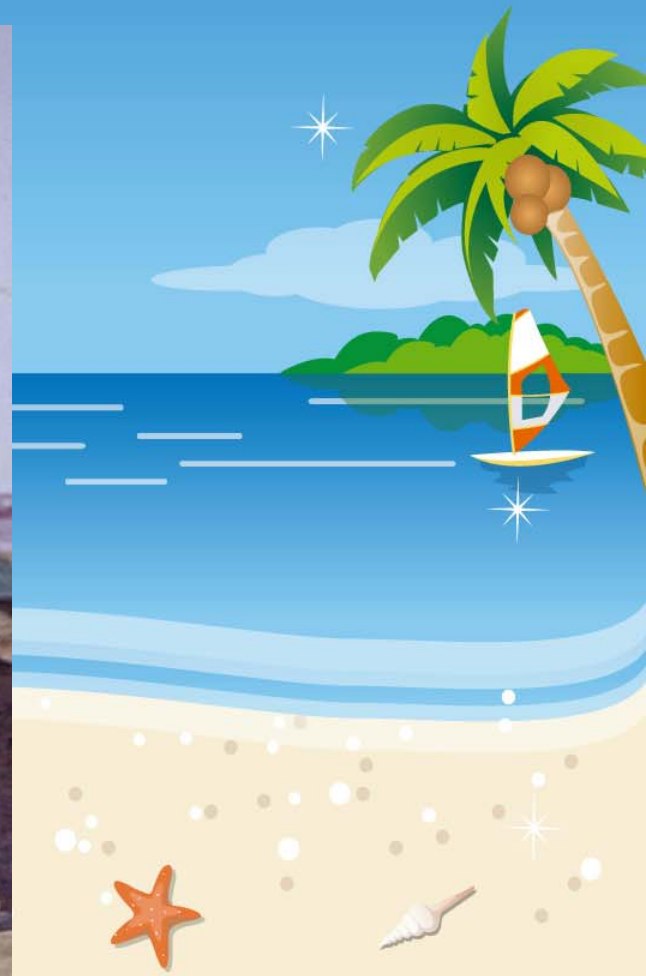
- Kwashiorkor ialah suatu keadaan kekurangan gizi (protein). Walaupun sebab utama penyakit ini adalah defisiensi protein, tetapi karena bahan makanan yang dimakan kurang mengandung nutrisi lainnya ditambah dengan konsumsi setempat yang berlainan,



Ciri-ciri

- Rambut halus, jarang, dan pirang kemerahan kusam.
- Kulit tampak kering (Xerosis) dan memberi kesan kasar dengan garis-garis permukaan yang jelas.
- Didaerah tungkai dan sikut serta bokong terdapat kulit yang menunjukkan hyperpigmentasi dan kulit dapat mengelupas dalam lembar yang besar, meninggalkan dasar yang licin berwarna putih mengkilap.
- Perut anak membuncit karena pembesaran hati.
- Pada pemeriksaan mikroskopik terdapat perlemakan sel-sel hati.

Contoh Kwashiorkor



- Hipoglikemia adalah keadaan dimana tubuh anda mengalami kelelahan yang amat sangat ketika melakukan olahraga. Hal ini hanya dapat terjadi pada penderita diabetes mellitus kronis



Ciri-Ciri Penyakit

- Badan gemetar dan berkeringat dingin.
- Merasakan pusing di kepala bagian belakang.
- Merasakan lapar yang amat sangat.
- Jantung berdebar dan pandangan mulai kabur.
- Pada kondisi kronis, hipoglikemia bahkan dapat menyebabkan ketidaksadaran dan kejang-kejang.



Contoh Penyakit Hipoglikemia

- h



Efek Kelebihan Karbohidrat

1. DIABETES

- Diabetes adalah suatu kondisi umum yang disebabkan oleh tubuh anda tidak mampu untuk memecah glukosa dan menggunakannya secara efektif.
- Glukosa berasal dari karbohidrat terpecah ke bawah, terutama ditemukan dalam makanan seperti roti, nasi, makanan bergula, buah dan produk susu.

- Diabetes ada 2 tipe:

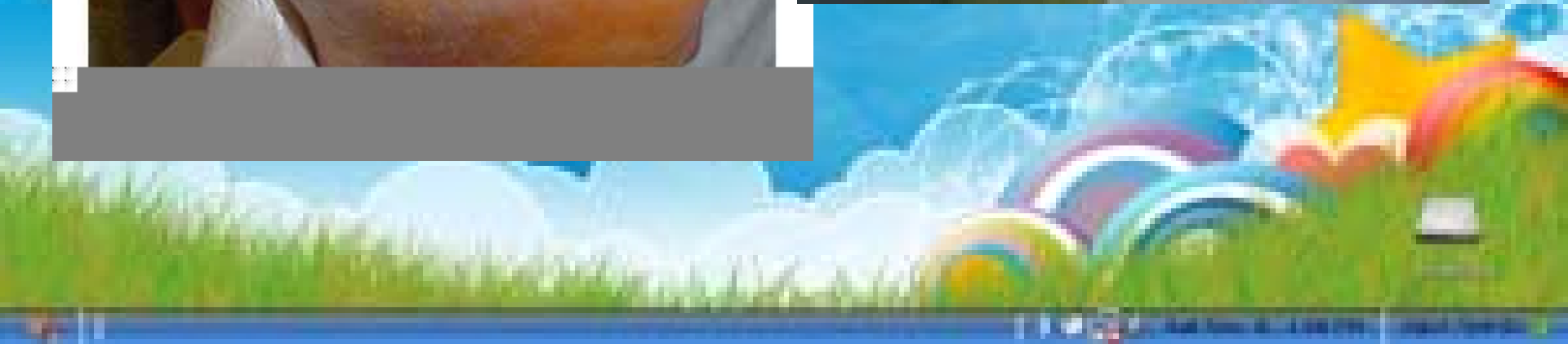
1. Diabetes tipe 1 disebabkan oleh tubuh tidak cukup menghasilkan insulin atau menggunakan glukosa, biasanya karena sel yang memproduksi insulin telah hancur
2. Diabetes tipe 2 masih dapat memproduksi insulin di pankreas. Namun, ini bisa membuktikan menjadi tidak cukup insulin, atau insulin yang tidak bekerja seperti seharusnya dilakukan.

Ciri-ciri

1. Pergi ke belakang lebih dari biasanya
2. Penglihatan kabur, yang disebabkan oleh pengeringan pada lensa mata
3. Kram atau sembelit
4. Daerah mr. p dan miss. V menjadi gatal



Contoh Penyakit Diabetes



2. Obesitas bukan sekadar kelebihan berat badan, lantaran ini adalah penyakit. Kondisi ini umumnya akan diikuti beberapa gangguan kesehatan lainnya. Penyebab obesitas adalah lemak yang berlebihan. Saat lemak menjadi berlebih, maka seseorang menjadi gemuk.

Ciri-ciri

1. Berat badan meningkat tidak jelas
2. Selulit
3. Sakit lutut
4. Varises
5. Kolesterol
6. Sulit bernafas
7. Sakit jantung
8. Menstruasi tidak teratur

Contoh penyakit obesitas



- Jantung Koroner adalah jenis penyakit yang banyak menyerang penduduk Indonesia. Kondisi ini terjadi akibat penyempitan/penyumbatan di dinding nadi koroner karena adanya endapan lemak dan kolesterol sehingga mengakibatkan suplai darah ke jantung menjadi terganggu. Perubahan pola hidup, pola makan, dan stres juga dapat mengakibatkan terjadinya penyakit jantung koroner.

Penyebab Jantung Koroner

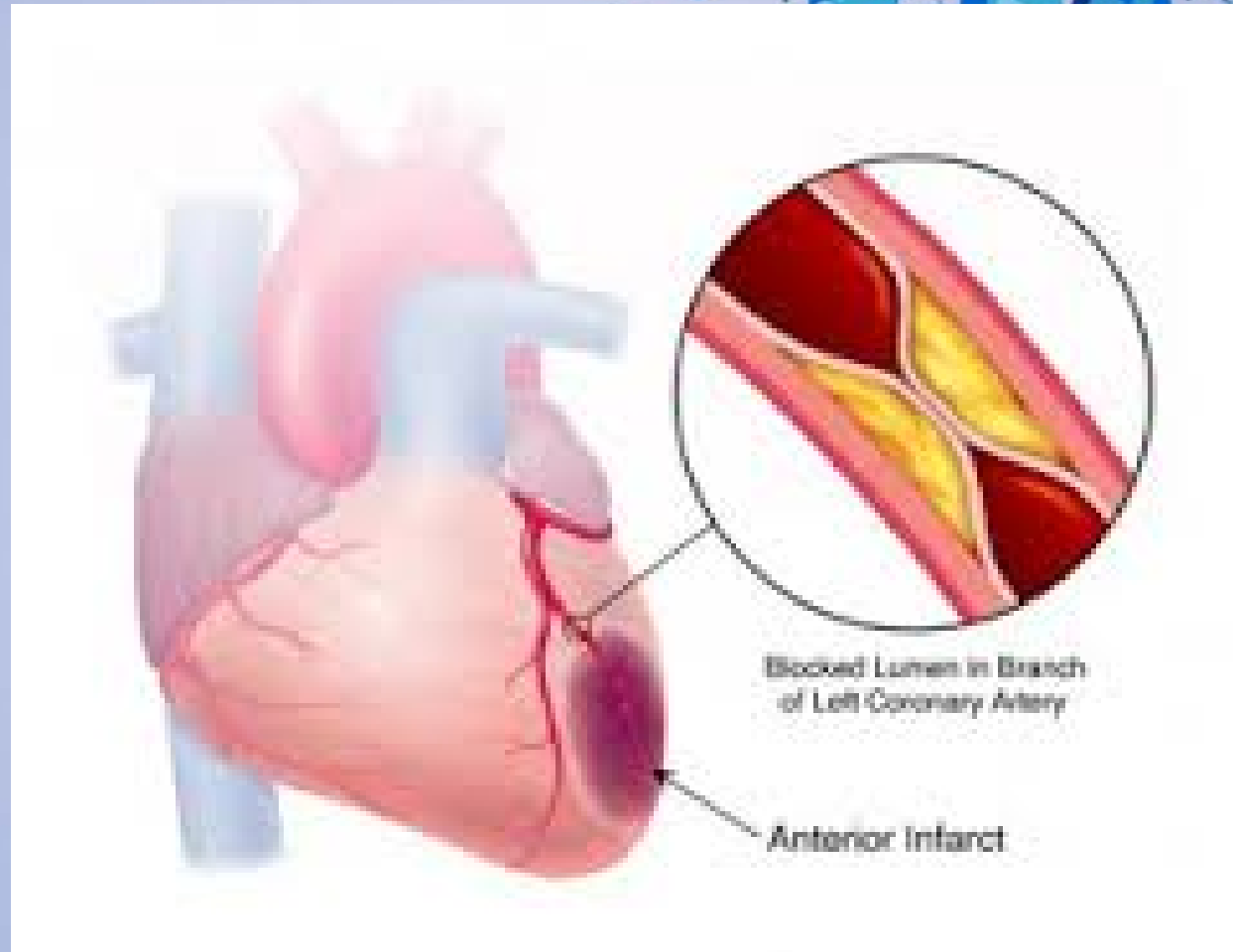
1. Kadar kolesterol tinggi
2. Hipertensi
3. Trombosis
4. Kegemukan
5. Obesitas
6. Diabetes
7. Penuaan
8. Keturunan



Gejala

- Nyeri pada dada kiri dan kesulitan bernafas
- Sering Sesak napas
- Irama jantung tak beraturan
- Keringat dingin
- Mual dan muntah

Contoh penyakit




Amati gambar dan golongankan



THANK YOU

viet.themes

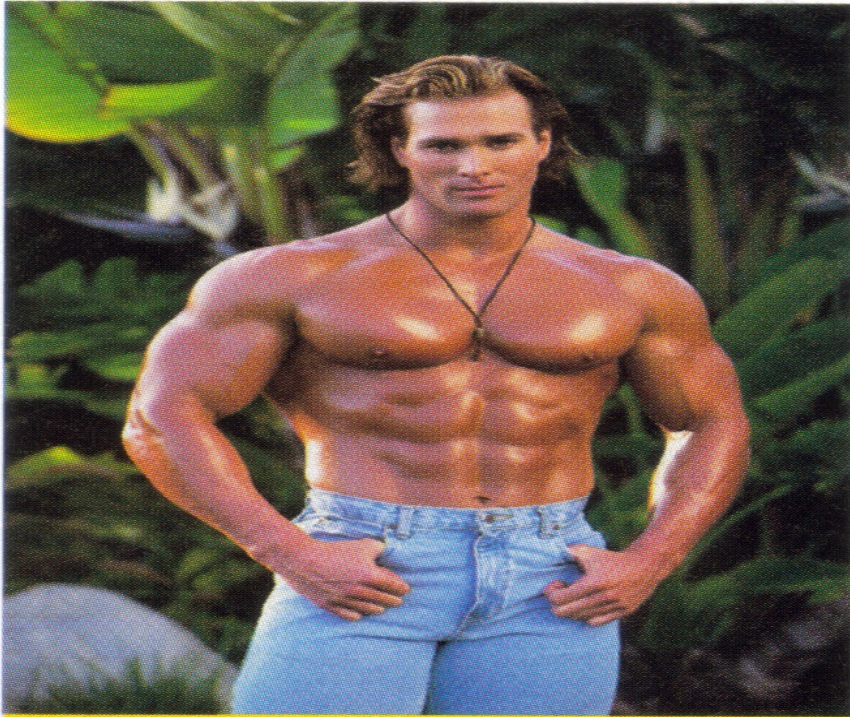




Zat Gizi Sumber Tenaga LEMAK

TIM PPL UNY
2014

Kelebihan BB atau Lemak?



At 6 feet 3 inches tall and 245 pounds, Mike O'Hearn would be considered overweight by most height-weight standards. Yet he is clearly not overfat.



PENGERTIAN

- Lemak merupakan persenyawaan yang terbentuk dari asam lemak dan gliserol, tersusun atas unsure-unsur karbon (C), Hidrogen (H), dan oksigen (O).
- Lemak yang cair dalam suhu kamar disebut minyak dan lemak yang berbentuk padat pada suhu kamar di sebut lemak.



FUNGSI LEMAK

1. Pengasil energy

Lemak merupakan sumber energy karena satu gram lemak dapat menghasilkan 9 kkal, sedangkan karbohidrat dan protein menghasilkan 4 kkal per gram.

2. Mencegah penyempitan pembuluh darah

Lemak yang mengandung asam-asam lemak esensial dapat mencegah penyempitan pembuluh darah akibat penumpukan kolesterol

3. Pelindung organ tubuh

Cadangan lemak yang terdapat di bawah kulit dan sekeliling organ tubuh berfungsi sebagai bantalan pelindung dan menunjang letak ragam tubuh. Lemak di bawah kulit akan mencegah kehilangan panas tubuh melalui kulit, berarti juga mengatur suhu tubuh.

4. Penghasil asam lemak esensial

Asam lemak esensial adalah asam lemak yang tidak dapat dibentuk tubuh karena itu harus tersedia dalam makanan

5. Sumber dan pelarut vitamin A, D, E dan K

Vitamin A, D, E dan K membutuhkan medium yang mengandung lemak untuk dapat diserap

6. Kegunaan lain

Lemak di dalam makanan akan memperbaiki tekstur dan cita rasa makanan, member aroma dan bau makanan dalam pengolahan bahan pangan



Penggolongan Lemak

1. Menurut wujudnya

a. Lemak yang dapat dilihat

Contoh : margarine, mentega, minyak kelapa, santan, minyak jagung, minyak kacang, dll

b. Lemak yang tidak dapat dilihat

Contoh : Lemak yang terdapat pada susu, kacang tanah, kuning telur, kemiri, alpukat, dll

2. Menurut jenis ikatannya

a. Asam lemak jenuh

Asam lemak yang mempunyai ikatan tunggal atom karbon di mana masing-masing atom karbon ini akan berkaitan dengan atom hydrogen. Contohnya asam butirat dan asam palmitat dalam minyak kelapa

LEMAK YANG DAPAT DILIHAT





LEMAK YANG TIDAK DAPAT DILIHAT



c. Asam lemak tak jenuh tunggal

Asam lemak yang mengandung satu ikatan rangkap antara dua taom karbon sehingga paling sedikit kehilangan dua atom hydrogen.

Contohnya asam palmitoleat dan asam oleat

d. Asam lemak tak jenuh majemuk

Contohnya asam linoleat (dalam alpokat, lemak ayam, minyak jagung, minyak biji kapas) asam eikostearat (dalam lemak sapi, lemak ayam, lemak nabati), asam linolenat (dalam hati, lemak babi, kacang kedelai) asam arakhidonat (dalam lemak hewani, minyak kacang tanah)

ASAM LEMAK TAK JENUH MAJEMUK





3. Menurut sumber

a. Lemak hewani

Lemak hewani banyak mengandung kolesterol. Lemak hewani mengandung asam lemak jenuh dan berbentuk padat.

b. Lemak nabati

Lemak nabati mengandung asam lemak tak jenuh dan berbentuk cair. Lemak nabati cair dibedakan menjadi 3 golongan, yaitu:

- 1) Drying oil yaitu minyak yang membentuk lapisan keras bila mengering di udara, misalnya minyak untuk cat dan pernis**
- 2) Semi drying oil misalnya minyak jagung, minyak biji kapas, minyak bunga matahari**
- 3) Non drying oil misalnya minyak kelapa, minyak kacang tanah**

DRYING OIL



SEMI DRYING OIL



NON DRYING OIL



4. Menurut asam lemak yang dikandung

a. Lemak sederhana

Tersusun dari ester asam lemak dengan berbagai alcohol

1) Lemak : ester asam lemak dengan gliserol

2) Lilin : ester asam lemak dengan alcohol selain gliserol

b. Lemak campuran

Tersusun dari ester asam lemak yang mengandung gugus tambahan selain alcohol dan asam lemak.

1) Fosfolipid : selain mengandung asam lemak dan alcohol juga mengandung residu asam fosfat. Fosfolipid terdapat pada biji-bijian, misalnya kacang kedelai

2) Glikolipid adalah senyawa asam lemak dengan karbohidrat juga mengandung nitrogen tetapi tidak mengandung asam fosfat

3) Lipid campuran lainnya contohnya sulfolipid dan aminolipid. Lipoprotein dapat dimasukkan dalam golongan ini

c. Turunan lemak

Komponen yang dibentuk sebagai hasil pemecahan kelompok lemak sederhana dan lemak campuran

1) Asam lemak

2) Mono dan digliserida

3) Sterol

- Kolesterol dalam susunan syaraf, empedu, limpa, ginjal, otak, hati, kuning telur, susu penuh, keju dan daging**
- Ergosterol dalam tumbuh-tumbuhan**
- Kalsiferol dalam minyak hati ikan**

Sumber Lemak

Sumber lemak dibedakan menjadi 2 yaitu nabati dan hewani.

1. Lemak nabati dapat diperoleh dari

- a. Biji-bijian palawija seperti minyak jagung, biji kapas, kacang, wijen, kedelai, dan bunga matahari
- b. Kulit buah tanaman tahunan seperti minyak dan kelapa sawit
- c. Biji-bijian dari tanaman tahunan seperti kelapa, coklat, inti sawit

2. Lemak hewani dapat diperoleh dari

- a. Susu hewan peliharaan seperti lemak susu
- b. Daging hewan pemeliharaan seperti lemak sapi, lemak babi
- c. Hasil laut seperti minyak ikan sardine dan minyak ikan paus

Dampak kelebihan lemak

- Mengakibatkan kegemukan karena kadar energy di dalam lemak lebih dari 2 kali kadar energy di dalam karbihidrat
- Kegemukan mengakibatkan penyakit kronis jantung, diabetes, pembuluh darah, ginjal dan darah tinggi

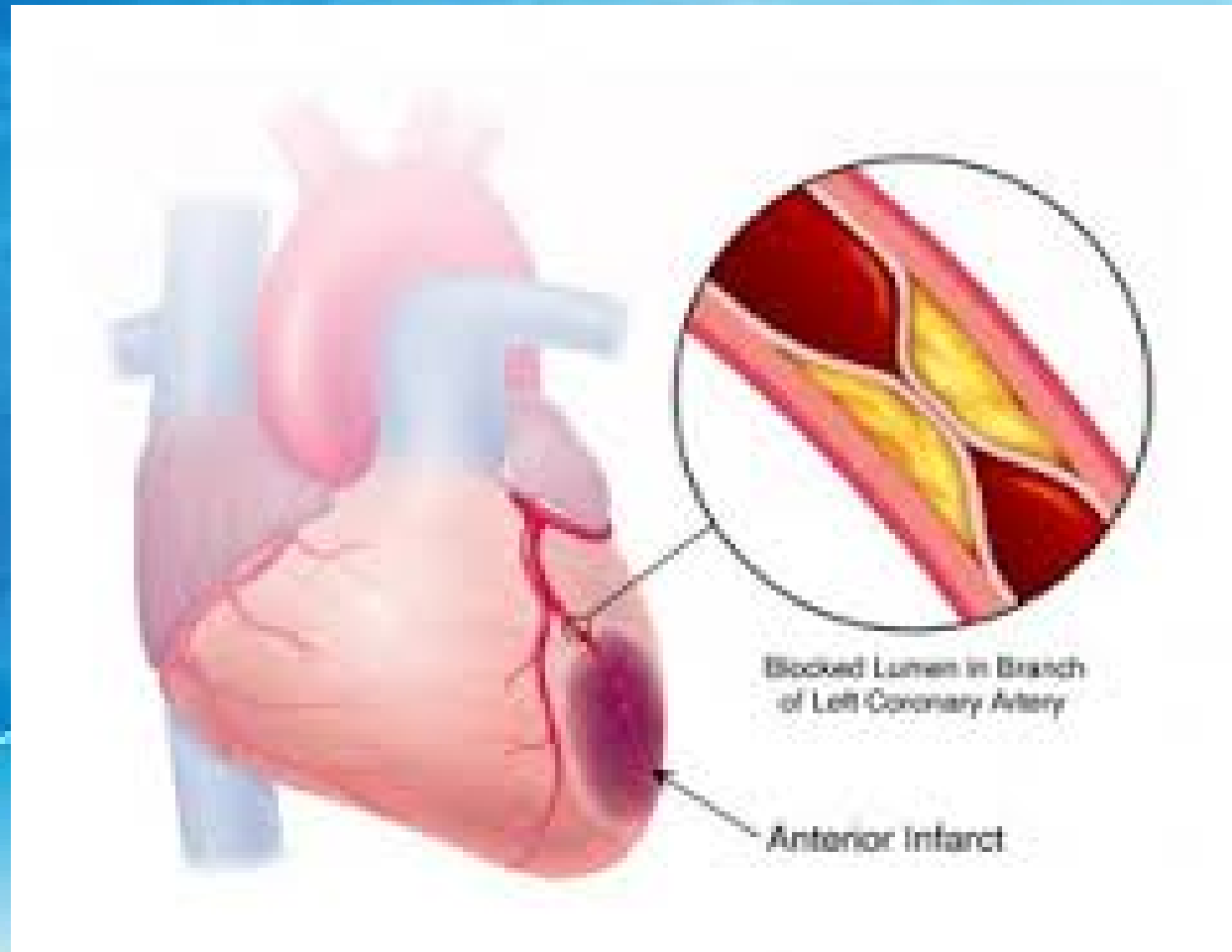
PENYAKIT KELEBIHAN



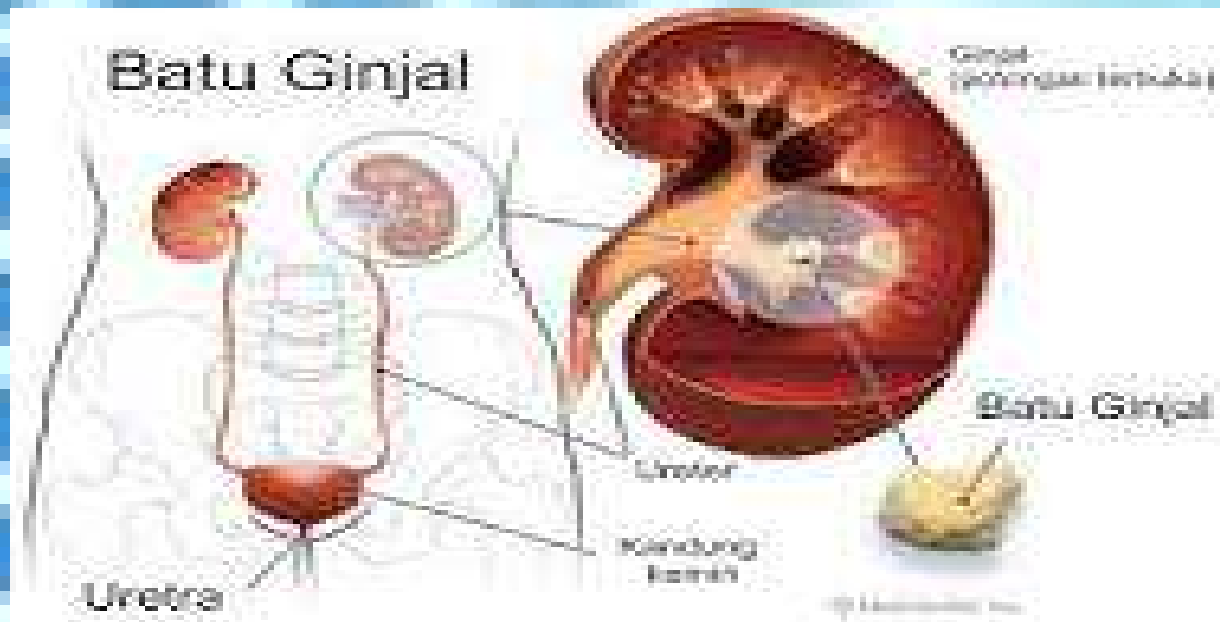
Contoh Penyakit Diabetes



Contoh penyakit



Ginjal



Dampak kekurangan lemak

- Kekurangan asam lemak esensial (omega-3 dan omega-6) mengakibatkan penurunan pertumbuhan otak
- Kekurangan asam linoleat pada anak-anak dan orang dewasa mengakibatkan kelainan pada kulit yaitu ekzema
- Terjadi penurunan berat badan

EKZEMA



Penurunan berat badan



• *Thank
you.....@@@@@!!!!*

A decorative background featuring a large, stylized floral and scrollwork pattern in shades of green and yellow. The pattern is intricate, with swirling lines and leaf-like shapes, set against a white background.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Nama Sekolah	:	SMK N 3 KLATEN
Program Keahlian	Studi	: Jasa Boga
Mata Pelajaran	:	Ilmu Gizi
Kelas/Semester	:	X / I
Pertemuan ke	:	4-5
Tahun Pelajaran	:	2014/2015
Alokasi Waktu	:	2 x 5 x 45 menit

A. Kompetensi Dasar

- 1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan dasar merancang dan mengolah makanan dan kuesesuai kebutuhan tubuh sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.
- 2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran merancang dan mengolah makanan yang diperlukan tubuh
- 2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah(jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap ilmiah
- 2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi sikap kerja.
- 3.2 Mendeskrisikan zat gizi sumber energi/zat pembangun yang diperlukan tubuh

B. Kompetensi Dasar dan Indikator

- 3.1 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat pembangun yang diperlukan tubuh
Indikator:
 - Mendeskripsikan zat gizi sumber pembangun yang diperlukan tubuh
 - Mengidentifikasi kekurangan zat gizi sumber pembangun
- 4.1 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi sumber pembangun berdasarkan data
 - Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi sumber pembangun berdarakan data

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik dapat menjelaskan pengertian zat gizi sumber pembangun
2. Peserta didik dapat menyebutkan jenis-jenis zat gizi sumber pembangun
3. Peserta didik dapat menyebutkan fungsi zat gizi sumber pembangun
4. Peserta didik dapat mengelompokkan jenis makanan yang mengandung zat gizi sumber pembangun
5. Peserta didik dapat mengidentifikasi kasus kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber pembangun

D. Materi Pembelajaran

1. Pengertian zat gizi dan zat gizi sumber pembangun
2. Fungsi zat gizi sumber pembangun
3. Sumber zat gizi sumber pembangun
4. Bahan makanan zat gizi sumber pembangun
5. Efek kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber pembangun
6. Mengidentifikasi kasus kekurangan zat gizi sumber pembangun

E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Scientific Learning
2. Model/Strategi : Kooperatif Learning
3. Metode : Project Based Learning dan Mix and Match

F. Media, Alat dan Sumber Pembelajaran

1. Media : LCD, Power Point, Laptop, Tayangan Gambar, Mix and Match
2. Sumber belajar :

Rizqie Auliana. 1999. *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta: Adicitra Karya
Nusa

Kartasapoetra dan Marsetyo. 1995. *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Marmi. 2013. *GIZI DALAM KESEHATAN REPRODUKSI*. Yogyakarta: Pustaka
Pelajar

G. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 4

No	Kegiatan Pembelajaran	Waktu
1	Pendahuluan	15 menit
	<p>a. Guru memberi salam dan memimpin doa</p> <p>b. Sebelum memulai proses pembelajaran, guru mengkondusifkan kondisi kelas agar siswa fokus dan siap untuk memulai pembelajaran (kerapian, kebersihan ruang kelas, menyediakan media)</p> <p>c. Memantau kehadiran dengan mengabsen peserta didik</p> <p>d. Guru menyampaikan motivasi/tujuan pembelajaran yang akan dicapai</p> <p>Menyanyikan lagu wajib ilmu gizi “Aku Anak Sehat”</p> <p>e. Menyampaikan cakupan materi secara garis besar tentang zat gizi sumber pembangun Zat gizi sumber pembangun (protein dan mineral makro)</p> <p>f. Siswa dijelaskan tentang strategi & metode pembelajaran serta cara penilaian yang akan dilakukan terkait dengan topik yang dipelajari.</p>	
2	Inti	195 menit
	<p>a. Mengamati</p> <p>1) Peserta didik mengamati penjelasan presentasi dari kelompok zat gizi sumber pembangun</p> <p>2) Peserta didik mengamati gambar kasus kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber pembangun</p> <p>b. Menanya</p> <p>1) Peserta didik bertanya kepada kelompok presentasi berkaitan dengan materi presentasi</p> <p>c. Mengeksperimen</p> <p>1) Peserta didik mencari, merangkum materi zat gizi sumber pembangun (protein, mineral dan air) dari buku, majalah, koran, internet dan sumber yang lain di perpustakaan</p>	

	<p>d. Mengasosiasi</p> <ul style="list-style-type: none">1) Setiap peserta didik mencatat hasil diskusi kelompoknya2) Peserta didik khusus yang mendapat undian zat gizi sumber pembangun membuat laporan / makalah dan ppt (power point) hasil diskusi kelompoknya <p>e. Pembuktian</p> <ul style="list-style-type: none">1) Kelompok Zat gizi sumber pembangun mempresentasikan hasil diskusi di depan kelas dan kelompok lain bertanya atau memberikan tanggapan <p>f. Menyimpulkan</p> <ul style="list-style-type: none">1) Guru memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan kepada kelompok-kelompok diskusi yang telah selesai mempresentasikan.	
3	Penutup	15 menit
	<p>a. Peserta didik melakukan ujian post test dengan membuat soal (10) multiple choice dan (3) esai tentang materi zat gizi sumber pembangun (protein dan makro mineral), kemudian ditukar dengan temannya untuk menjawab soal</p> <p>b. Melakukan evaluasi tentang hasil pembelajaran</p> <p>c. Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang tema pelajaran yang akan diberikan guru untuk minggu depan yaitu sumber zat gizi sumber pembangun (mikro mineral dan air)</p> <p>d. Guru mengakhiri pertemuan/proses belajar dengan do`a</p>	

Pertemuan 5

No	Kegiatan Pembelajaran	Waktu
1	Pendahuluan	15 menit
	<p>a. Guru memberi salam dan memimpin doa</p> <p>b. Sebelum memulai proses pembelajaran, guru mengkondusifkan kondisi kelas agar siswa fokus dan siap untuk memulai pembelajaran (kerapian, kebersihan ruang kelas, menyediakan media)</p> <p>c. Memantau kehadiran dengan mengabsen peserta didik</p> <p>d. Guru menyampaikan motivasi/tujuan pembelajaran yang akan dicapai</p> <p>Menyanyikan lagu wajib ilmu gizi “Aku Anak Sehat”</p> <p>e. Menyampaikan cakupan materi secara garis besar tentang zat gizi sumber pembangun Zat gizi sumber pembangun (mineral mikro dan air)</p> <p>f. Siswa dijelaskan tentang strategi & metode pembelajaran serta cara penilaian yang akan dilakukan terkait dengan topik yang dipelajari.</p>	
2	Inti	195 menit
	<p>a. Mengamati</p> <p>1) Peserta didik ditunjukkan gambar/video tentang zat gizi sumber pembangun (mineral mikro dan air)</p> <p>2) Peserta didik mengamati gambar kasus kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber pembangun</p> <p>b. Menanya</p> <p>1) Peserta didik bertanya kepada guru tentang tayangan gambar/video zat gizi sumber pembangun, kasus kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber pembangun</p> <p>c. Mengeksperimen</p> <p>1) Setiap kelompok berdiskusi tentang kasus kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber</p>	

	<p>pembangun</p> <p>d. Mengasosiasi</p> <p>1) Setiap peserta didik mencatat hasil diskusi kelompoknya</p> <p>e. Pembuktian</p> <p>1) Perwakilan kelompok mengungkapkan pendapat tentang kasus penyakit kekurangan zat gizi sumber pembangun</p> <p>f. Menyimpulkan</p> <p>1) Guru memberikan umpan balik positif dan penguatan dalam bentuk lisan kepada kelompok-kelompok diskusi yang telah selesai mempresentasikan.</p>	
3	Penutup	15 menit
	<p>e. Peserta didik melakukan ujian ulangan harian secara tertulis tentang pengertian, fungsi, jenis makanan zat gizi sumber pembangun dan mengidentifikasi kasus kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber pembangun</p> <p>f. Melakukan evaluasi tentang hasil pembelajaran</p> <p>g. Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang tema pelajaran yang akan diberikan guru untuk minggu depan yaitu sumber zat gizi sumber mineral</p> <p>h. Guru mengakhiri pertemuan/proses belajar dengan do`a</p>	

H. Penilaian

1. Teknik Penilaian
 - a. Diskusi & Presentasi
 - b. Tes tertulis
 - c. Rangkuman materi
2. Bentuk Instrumen
 - a. Makalah
 - b. Tes esai
3. Instrumen/Alat Penilaian
Terlampir

Klaten, Agustus 2014

Guru Pembimbing



Sumarni, S.Pd

NIP. 19650718 199003 2 002

Mahasiswa PPL,



Tanjung Aji Nur Mustofa

NIM. 13511247009

Mengetahui

Koordinator PPL-KKN UNY SMK N 3 KLATEN



Ir. Widyasworo Hayati, M.Pd

NIP. 19680717200012 2 001

DAFTAR PENILAIAN SIKAP

SMK N 3 KLATEN

Kompetensi Keahlian : Jasa Boga
Mata Pelajaran : ILMU GIZI
Kelas : X Jasa Boga 1
Semester : 1 (Satu) Gasal Tahun 2014/2015

[illegible]

18.	Nurul Dwi Fajarwati	8391	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
19.	Puput Novia Marcelli	8392	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
20.	Ratih Dyah Astuti	8393	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
21.	Rika Maryana	8394	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
22.	Rizky Adrila Sari	8395	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
23.	Rizky Nur Janah	8396	8	8	9	8	8	9	8	8	8,3	
24.	Rohayatul Janah	8397	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
25.	Suci Rochani	8398	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
26.	Swastika Gilang Kurnianingtyas	8399	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
27.	Tia Nurhayati	8400	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
28.	Tri Setyo Budi	8401	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
29.	V. Fina Sunar Wahyuning Tyas	8402	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
30.	Wahyuti	8403	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
31.	Yeni Setyawati	8404	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
32.	Yuli Hastuti	8405	8	8	8	8	8	8	8	8	8	

Ket :

9,00 – 10 = A (Amat Baik)

8,00 – 8.99 = B (Baik)

7,00 – 7,99 = C (Cukup)

Klaten, Agustus 2014

Mahasiswa PPL

Tanjung Aji Nur Mustofa

NIM. 13511247009



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

ILMU GIZI

ZAT GIZI SUMBER PEMBANGUN (PROTEIN, MINERAL DAN AIR)

A. Kompetensi Dasar Dan Indikator

3.1 Mendeskripsikan zat gizi sumber zat pembangun yang diperlukan tubuh

Indikator:

- Mendeskripsikan zat gizi sumber pembangun yang diperlukan tubuh
- Mengidentifikasi kekurangan zat gizi sumber pembangun

4.1 Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi sumber pembangun berdasarkan data

- Mengevaluasi kasus kekurangan sumber zat gizi sumber pembangun berdasarkan data

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran zat gizi sumber pembangun (protein, mineral dan air) peserta didik dapat:

1. Peserta didik dapat menjelaskan pengertian zat gizi sumber pembangun
2. Peserta didik dapat menyebutkan jenis-jenis zat gizi sumber pembangun
3. Peserta didik dapat menyebutkan fungsi zat gizi sumber pembangun
4. Peserta didik dapat mengelompokkan jenis makanan yang mengandung zat gizi sumber pembangun
5. Peserta didik dapat mengidentifikasi kasus kekurangan dan kelebihan zat gizi sumber pembangun



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

ILMU GIZI

C. Uraian Materi

PROTEIN

1. Pengertian

Protein pertama kali ditemukan pada 1838 oleh Jons Jakob Berzelius. Protein dalam sel makhluk hidup membawa nama RNA dan DNA. Kata protein berasal dari *protos* atau *proteos* yang berarti pertama atau utama.

Protein merupakan komponen penting atau komponen utama sel hewan atau manusia. Oleh karena sel itu merupakan pembentuk tubuh kita, maka protein yang terdapat dalam makanan berfungsi sebagai zat utama dalam pembentukan dan pertumbuhan tubuh.

2. Fungsi utama protein

- Pada masa pertumbuhan proses pembentukan jaringan terjadi secara besar-besaran, misalnya pada masa kehamilan, proteinlah yang membentuk jaringan pada perkembangan embrio
- Untuk membentuk jaringan baru dan mempertahankan jaringan yang telah ada

- Penghasil energy apabila keperluan energy tubuh tidak terpenuhi oleh karbohidrat dan lemak
- Mengatur berbagai proses tubuh, baik langsung maupun tidak langsung dengan membentuk zat-zat pengatur proses dalam tubuh

3. Berdasarkan fungsi biologis, protein dapat dikelompokkan menjadi:

a. Enzim

Enzim berfungsi sebagai biokatalisator reaksi kimia dalam jasad hidup

b. Protein pembangun

Protein ini berfungsi sebagai pembentuk struktur, penyangga untuk memberikan struktur biologi kekuatan atau perlindungan

c. Protein kontraktile

Protein ini berfungsi memberikan kemampuan pada sel dan organisme untuk mengubah bentuk atau bergerak



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

ILMU GIZI

d. Protein pengangkut

Protein yang mengikat dan memindahkan molekul atau ion spesifik

e. Protein hormon

Protein ini berfungsi mengatur aktivitas seluler atau fisiologis

f. Protein bersifat racun

Beberapa protein bersifat racun terhadap hewan kelas tinggi

g. Protein pelindung

Protein yang melindungi organisme terhadap serangan organism lain (penyakit)

h. Protein cadangan

Protein ini disimpan untuk berbagai proses metabolisme dalam tubuh berfungsi sebagai cadangan makanan

4. Penggolongan Protein dapat dilakukan berdasarkan beberapa kriteria, antara lain:

- a. Susunan kimia
- b. Sumber

c. Fungsi fisiologis

d. Kelarutan

e. Susunan molekul

4.a. Berdasarkan susunan kimia protein dapat dibagi dalam 3 golongan yaitu:

a. Protein sederhana

Didalam protein sederhana tidak terdapat ikatan dengan senyawa lain. Beberapa protein sederhana yang penting, antara lain, albumin yang terdapat di dalam telur dan yang terdapat di dalam susu

b. Protein konjugasi

Protein yang mempunyai ikatan dengan senyawa lain seperti ikatan antara protein dan glikogen, ikatan protein dengan zat warna seperti hemoglobin

c. Turunan protein

Termasuk turunan protein antara lain albuminose, pepton, peptide, gelatin



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

ILMU GIZI

4.b. Berdasarkan sumbernya protein dapat dibagi menjadi 2 yaitu

a. Protein nabati

Protein nabati adalah protein yang berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti kacang-kacangan misalnya kacang tanah, kacang tolo, kacang hijau, kacang merah, kedelai, serta beberapa jenis korodan hasil olahan kacang-kacangan seperti oncom yang terbuat dari kacang tanah, tahu dan tempe yang terbuat dari kacang kedelai

Protein kacang-kacangan merupakan sumber lisin dan fenil alanin yang sangat baik. Selain itu, protein kacang-kacangan mengandung metionin kira-kira dua kali lebih banyak daripada protein padi-padian. Banyak biji-bijian merupakan sumber metionin yang sangat baik. Jika padi-padian, kacang-kacangan serta biji-bijian dicampurkan bersama, maka akan diperoleh campuran makanan yang lebih baik susunan asam aminonya.

b. Protein hewani

Protein hewani biasanya mempunyai mutu yang lebih baik dibanding protein nabati karena susunan asam aminonya lebih lengkap.

Sumber protein hewani dapat berupa daging dan organ seperti hati, pancreas, ginjal, paru, jantung dan usus. Sumber protein hewani yang lain adalah susu, telur, ikan dan hasil laut lainnya serta unggas.

4.c. Berdasarkan fungsi fisiologis protein dapat dibagi menjadi 3 golongan yaitu

a. Protein lengkap

Protein lengkap adalah protein yang mengandung semua asam amino esensial dalam jumlah yang mencukupi untuk pertumbuhan dan mempertahankan hidup. Protein ini terdapat pada susu, daging, ikan, telur dan protein hewani lainnya



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

ILMU GIZI

b. Protein kurang lengkap

Protein ini mutunya terletak di antara mutu kedua protein. Protein kurang lengkap mengandung asam amino esensial yang lengkap jenisnya, tetapi diantaranya terdapat satu atau lebih asam jumlah yang sedikit disebut asam amino pembatas. Contohnya gliadin pada gandum

c. Protein tidak lengkap

Protein tidak lengkap adalah protein yang tidak dapat digunakan baik untuk pertumbuhan maupun untuk mempertahankan hidup. Protein ini terdapat pada umbi-umbian.

4.d Berdasarkan kelarutan protein dibagi menjadi beberapa golongan yaitu

a. Albumin

Albumin mempunyai sifat larut dalam air dan terkoagulasi oleh panas. Contohnya albumin telur, albumin serum dan laktalbumin dalam susu

b. Globulin

Globulin mempunyai sifat tidak larut dalam air terkoagulasi oleh panas, larut dalam larutan garam encer, contohnya misinogen dalam otot, ovoglobulin dalam kuning telur, almandine pada buah almonds dan legumin dalam kacang-kacangan

c. Glutelin

Glutelin mempunyai sifat tidak larut dalam pelarut netral, tetapi larut dalam asam atau basa encer. Contohnya glutelin dalam gandum dan orizenin dalam beras

d. Prolamin

Prolamin atau gliadin mempunyai sifat larut dalam alkohol 70-80 % dan tidak larut dalam air maupun alkohol. Contohnya gliadin dalam gandum dan zein dalam jagung

e. Histon

Histon mempunyai sifat larut air dan tidak larut dalam ammonia encer. Histon dapat



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

ILMU GIZI

mengendap dalam pelarut protein lainnya. Histon yang terkoagulasi karena pemanasan dapat larut lagi dalam larutan encer. Contohnya globin dan hemoglobin

f. Protamin

Protamin adalah protein yang paling sederhana dibandingkan dengan protein-protein lainnya, tetapi lebih kompleks daripada pepton dan peptida. Protein ini larut dalam air dan tidak terkoagulasi oleh panas. Larutan protamin encer dapat mengendapkan protein lainnya, bersifat basa kuat dan dengan asam kuat membentuk garam kuat. Contohnya almin dalam ikan salar, skombrin dalam ikan mackeler dan siprinin dalam ikan karper

4.e Berdasarkan susunan molekul, protein digolongkan menjadi 2 yaitu

a. Protein fibriler

Protein yang berbentuk serabut bersifat tidak larut dalam pelarut encer, baik larutan garam,

asam, basa, ataupun alcohol. Berfungsi sebagai pembentuk struktur bahan dan jaringan.

b. Protein globul

Protein yang berbentuk serabut globul (bola). Protein ini banyak terdapat pada bahan makanan seperti susu, telur dan daging. Bersifat larut dalam larutan garam dan asam encer, mudah berubah karena pengaruh suhu, konsentrasi garam, pelarut asam dan basa

5. Kebutuhan protein

Kebutuhan protein setiap golongan umur berbeda-beda. Hal ini terutama berkaitan dengan proses fisiologis

a. Anak-anak sampai remaja umumnya membutuhkan protein per kg berat badan lebih banyak daripada orang dewasa, karena masih terjadi pertumbuhan, sedangkan pada orang dewasa sudah tidak mengalami pertumbuhan lagi

b. Pada orang dewasa protein digunakan hanya untuk proses metabolisme dan fisiologis normal tubuh, karena itu kebutuhan proteinnya lebih rendah



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

ILMU GIZI

- c. Pada orang yang baru sembuh dari sakit, umumnya kebutuhan proteinnya meningkat karena pada masa tersebut protein banyak digunakan untuk membentuk jaringan yang rusak pada waktu sakit.
- d. Pada ibu hamil dan menyusui kebutuhan proteinnya juga meningkat karena terjadi perubahan fisiologis
- e. Kebutuhan pria dan wanita juga berbeda, kebutuhan protein pria pada umumnya lebih tinggi daripada wanita

6. Dampak kekurangan protein

Diantara kelaparan yang berat dan nutrisi yang cukup, terdapat tingkatan yang bervariasi dari nutrisi yang tidak memadai, seperti KKP (kurang kalori protein). KKP dibagi menjadi 3 jenis yaitu:

a. KKP kering

Jika seseorang tampak kurus dan mengalami dehidrasi. KKP kering disebut dengan marasmus, merupakan akibat dari kelaparan yang hamper menyeluruh. Seseorang yang mengalami penyakit marasmus, mendapat sangat sedikit makanan.

Badannya sangat kurus akibat hilangnya otot dan lemak tubuh.

b. KKP basah

Jika seseorang tampak membengkak karena tertahannya cairan. KKP basah disebut kwashiorkor, yang dalam bahasa afrika berarti anak pertama-anak kedua. Istilah tersebut berdasarkan pengamatan bahwa anak pertama menderita kwashiorkor ketika anak kedua lahir dan menggeser anak pertama dari pemberian asi ibunya.

Anak pertama yang telah disapih tersebut mendapatkan makanan yang jumlah zat gizinya lebih sedikit dibandingkan dengan asi, sehingga tidak tumbuh dan berkembang. Kekurangan protein pada kwashiorkor biasanya lebih jelas dibandingkan dengan kekurangan kalori, yang mengakibatkan edema, penyakit kulit dan perubahan warna rambut



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

ILMU GIZI

c. KKP menengah

Jika seseorang berada dalam kondisi diantara KKP kering dan KKP basah. KKP Menengah disebut marasmik-kwashiorkor. Anak-anak yang menderita KKP ini sedikit edema dan memiliki lebih banyak cairan tubuh dibandingkan dengan penderita marasmus.

Tubuh menghancurkan jaringannya sendiri untuk digunakan sebagai kalori:

- 1) Cadangan karbohidrat yang disimpan dalam hati habis terpakai
- 2) Protein diotot dipecah untuk menghasilkan protein baru
- 3) Cadangan lemak dipecah untuk menghasilkan kalori. Sebagai akibatnya seluruh tubuh mengalami penyusutan

Pada kwashiorkor, tubuh hanya mampu menghasilkan sedikit protein baru. Akibatnya kadar protein dalam darah menjadi berkurang, menyebabkan cairan terkumpul dilengan dan tungkai

sebagai edema. Kadar kolesterol juga menurun dan terjadi perlemakan pada hati yang membesar (pengumpulan lemak yang berlebihan di dalam sel hati). Kekurangan protein akan mengganggu: pertumbuhan badan, system kekebalan, kemampuan untuk memperbaiki kerusakan jaringan, produksi enzim dan hormon.

7. Dampak kelebihan protein

Protein yang berlebihan tidak menguntungkan bagi tubuh. makanan yang tinggi protein biasanya tinggi lemak sehingga dapat menyebabkan obesitas.

Kelebihan protein tidak baik, karena dapat mengganggu metabolisme protein yang berada di hati. Ginjal pun akan terganggu tugasnya karena bertugas membuang hasil metabolisme protein yang tidak terpakai. Kadar protein yang terlalu tinggi menyebabkan kalsium keluar dari tubuh, sehingga menyebabkan osteoporosis.

Karena protein merupakan makanan pembentuk asam, kelebihan asupan protein akan meningkatkan kadar



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

ILMU GIZI

keasaman tubuh, khususnya keasaman darah dan jaringan. Kondisi ini disebut asidosis, yang ditandai dengan gangguan pencernaan, seperti kembung, sakit maag, sembelit.

MINERAL

1. Pengertian

Mineral merupakan suatu zat padat yang terdiri dari unsur atau persenyawaan kimia yang dibentuk secara alamiah oleh proses-proses an organik, mempunyai sifat-sifat kimia dan fisika tertentu dan mempunyai penempatan atom-atom secara beraturan di dalamnya, atau dikenal sebagai struktur kristal.

Mineral merupakan senyawa esensial untuk berbagai proses seluler tubuh. tanpa adanya mineral, tubuh tidak mungkin dapat berfungsi dengan semestinya bahkan dapat mengalami kesakitan hingga kematian.

Mineral juga berperan penting dalam pembentukan structural dari jaringan keras dan lunak, kerja system enzim, kontraksi otot dan respon saraf serta dalam pembekuan darah.

Mineral adalah zat anorganik yang berasal dari: bahan makanan, bahan anorganik lainnya, hasil pembakaran kedua zat tersebut (pada suhu dan tekanan tinggi) menghasilkan abu

2. Fungsi Mineral

- Berperan dalam tahap metabolisme tubuh. mengkatalisasi reaksi yang bertalian dengan pemecahan karbohidrat, lemak dan protein serta [embentukan lemak dan protein tubuh
- Sebagai bahan hormon dan enzim tubuh
- Membantu memelihara keseimbangan air tubuh
- Menolong dalam pengiriman isyarat ke seluruh tubuh
- Sebagai bagian cairan usus
- Berperan dalam pertumbuhan dan pemeliharaan tulang, gigi dan jaringan tubuh lainnya



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

ILMU GIZI

3. Jenis

Jenis mineral ada 2 yaitu makro mineral dan mikro mineral

Makro mineral terdiri dari Kalsium (Ca), Fosfor (P), Magnesium (Mg), Natrium (Na), Kalium (K)

Mikro mineral terdiri dari Yodium/Iodium (I), Kobalt (Co), Mangan (Mn), Tembaga/Cuprum (Cu), Zincum/Seng (Zn), Fluor (F), Zat besi/Ferrum/Fe, Selenium (Se), Kromium (Cr), Silikon (Si), Molibdenum (Mo)

a. Makro Mineral

1) Kalsium (Ca)

Dalam keadaan normal sebanyak 30-50% kalsium yang dikonsumsi diabsorpsi tubuh. Kemampuan absorpsi lebih tinggi pada masa pertumbuhan dan menurun pada proses menua. Kemampuan absorpsi pada laki-laki lebih tinggi dari pada perempuan pada semua golongan usia. Absorpsi kalsium terutama terjadi di bagian usus halus yaitu duodenum.

a) Faktor yang meningkatkan absorpsi kalsium

Yaitu pertumbuhan, kehamilan, menyusui, defisiensi kalsium, tingkat aktifitas fisik yang meningkatkan

densitas tulang. Semakin tinggi kebutuhan dan semakin rendah persediaan kalsium dalam tubuh semakin efisien absorpsi kalsium

b) Faktor yang menghambat absorpsi kalsium

Yaitu kekurangan vitamin D dalam bentuk aktif, asam oksalat, asam fitat, serat, stress mental, dan stress fisik serta proses menua

c) Fungsi kalsium

- (1) Pembentukan tulang : sebagai bagian integral dari struktur tulang, sebagai tempat penyimpanan kalsium
- (2) Pembentukan gigi
- (3) Mengatur pembekuan darah
- (4) Katalisator reaksi-reaksi biologis: absorpsi vit. 12, ekskresi insulin oleh pancreas, dll
- (5) Kontraksi otot
- (6) Meningkatkan fungsi transport membran sel
- (7) Mempercepat transmisi rangsangan di jaringan saraf



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

ILMU GIZI

- (8) Mengaktifkan enzim-enzim tertentu antara lain lipase, ATP-ase
- d) Sumber kalsium
- Susu, keju, kuning telur, kangkung atau sayuran berwarna hijau, kacang-kacangan dan hasil olahannya, udang
- e) Dampak Kekurangan kalsium
- (1) Kekurangan kalsium pada masa pertumbuhan dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan.
 - (2) Tulang kurang kuat, mudah bengkok dan rapuh
 - (3) Bila terjadi luka, pembekuan darah sangat lambat
 - (4) Pada orang dewasa terjadi osteoporosis dan osteomalasia
 - (5) Mineralisasi matriks tulang terganggu, sehingga kandungan kalsium di dalam tulang menurun
 - (6) Kadar kalsium dalam darah yang sangat rendah dapat menyebabkan kejang otot, dan dapat menyebabkan lambatnya pembekuan darah bila terjadi luka
- f) Dampak Kelebihan kalsium
- (1) Sulit BAB
 - (2) Mengganggu penyerapan mineral seperti zat besi, seng dan tembaga
 - (3) Kelebihan kalsium dalam jangka panjang akan meningkatkan resiko terkena hypercalcaemia, pembentukan batu ginjal dan gangguan fungsi ginjal
- 2) Phosphor (P)
- Fosfor merupakan mineral terbanyak di dalam tubuh yang jumlahnya hanya sedikit di bawah kalsium. Jumlah fosfor rata-rata dalam tubuh pria dewasa 700 gr. Sekitar 95% fosfor terkandung di dalam kerangka tulang sebagai mineral tulang, kalsium fosfat hidroksi apatit.
- a) Fungsi fosfor:
- (1) Bersama Ca dan Mg berperan dalam pembentukan tulang dan gigi
 - (2) Mengatur pengalihan energy



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

ILMU GIZI

- (3) Absorpsi dan transportasi zat gizi. Mengangkut lemak hasil penyerapan usus, masuk ke saluran darah dialirkan ke seluruh tubuh
 - (4) Bagian dari ikatan tubuh esensial. Merupakan bagian asam nukleat DNA dan RNA, yaitu senyawa yang membawa factor keturunan atau gen yang terdapat dalam inti sel
 - (5) Pengaturan keseimbangan asam basa.
- b) Sumber fosfor
- Makanan kaya fosfor: daging, ikan, telur, susu, keju, unggas, kacang-kacangan dan biji-bijian
- c) Dampak kekurangan fosfor
- Kekurangan fosfor menyebabkan kerusakan tulang atau menetralkan tulang terganggu, pertumbuhan terhambat, rakhritis, osteomalasia. Gejalanya adalah rasa lelah, kurang nafsu makan dan kerusakan tulang.

3) Magnesium (Mg)

Magnesium sebagian besar terdapat di dalam kerangka, sisanya terdapat dalam cairan tubuh dan jaringan lemak. Sejumlah kecil magnesium terlarut dalam cairan intra-seluler dan mudah bertukar dengan molekul pada permukaan tubuh.

a) Fungsi

- (1) Magnesium bertindak di dalam semua sel jaringan lunak sebagai katalisator dalam reaksi-reaksi biologik
- (2) Di dalam sel ekstraseluler magnesium berperan dalam transmisi saraf, kontraksi otot
- (3) Magnesium mencegah pembekuan darah, sedangkan Ca mempercepat pembekuan darah
- (4) Magnesium berperan mengendorkan otot, magnesium mencegah kerusakan gigi dengan cara menahan kalsium di dalam email gigi

b) Sumber

Sayuran hijau, tepung gandum, kakao, kacang-kacangan, daging, makanan dari laut dan susu



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

ILMU GIZI

c) Dampak kekurangan magnesium

Defisiensi pada alkoholisme dengan *cirosis* dan penyakit ginjal yang berat. Penyakit yang menyebabkan muntah-muntah, diare, penggunaan diuretika (perangsang pengeluaran urin) juga dapat menyebabkan kekurangan magnesium. Kekurangan magnesium berat menyebabkan kurang nafsu makan, gangguan dalam pertumbuhan, mudah tersinggung, gugup, kejang atau tetanus, gangguan system saraf pusat, halusinasi, koma, dan gagal jantung

d) Dampak kelebihan magnesium

Kelebihan magnesium biasanya terjadi pada penyakit gagal ginjal. Kelebihan magnesium dalam jangka panjang sama dampaknya dengan kekurangan magnesium yaitu gangguan fungsi saraf. Gejala awal kelebihan magnesium adalah mual, muntah, penurunan, tekanan darah, perubahan elektro kardiografik dan kelemahan reflek.

4) Natrium (Na)

Natrium merupakan mineral yang di konsumsi dalam bentuk garam, yaitu garam dapur. Konsumsi garam rata-rata 15 gr/ orang/ hari. Garam dapur diproduksi dari air laut yang diuapkan dan dikeringkan di bawah terik sinar matahari

a) Fungsi

- (1) Menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh
- (2) Menjaga keseimbangan asam basa di dalam tubuh
- (3) Berperan dalam pengaturan kepekaan otot dan saraf
- (4) Berperan dalam absorbs glukosa
- (5) Berperan sebagai alat angkut zat-zat gizi lain melalui membrane, terutama melalui dinding usus

b) Sumber

Garam dapur, susu, telur, daging, bit, bayam, sayuran hijau, asparagus, MSG, kecap, makanan yang diawetkan, daging, ikan, unggas, susu dan telur



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

ILMU GIZI

c) Akibat kekurangan dan kelebihan natrium

Tanda pertama kekurangan natrium ialah rasa haus. Apabila banyak kehilangan natrium, maka cairan ekstraseluler berkurang akibat tekanan osmosis dalam cairan tubuh menurun. Hal ini menyebabkan cairan ekstraseluler masuk ke dalam sel sehingga tekanan osmosis cairan meningkat. Volume cairan, termasuk darah akan menurun dan mengakibatkan penurunan tekanan darah. Pada keadaan banyak natrium hilang. Orang akan muntah-muntah, atau diare karena cairan yang ada dalam usus banyak mengandung natrium.

Kebanyakan natrium dalam tubuh dapat menyebabkan hipertensi atau tekanan darah meningkat. Natrium yang terlalu banyak di tandai dengan pembengkakan volume cairan ekstraseluler yang menyebabkan oedema. Kebutuhan manusia 5-15 gr natrium klorida se hari.

5) Kalium

Kalium adalah unsure teringan yang mengandung isotop radioaktif alami. Di dalam air laut, kalium jauh lebih sedikit jumlahnya dibandingkan dengan natrium.

a) Fungsi

- (1) Keseimbangan elektrolit cairan tubuh
- (2) Keseimbangan asam basa
- (3) Aktivitas otot lurik (rangka dan jantung)
- (4) Metabolisme karbohidrat
- (5) Sintesis protein
- (6) Bersama natrium: Pemeliharaan keseimbangan cairan dan elektrolit serta keseimbangan asam basa
- (7) Bersama kalsium: berperan dalam transmisi saraf dan relaksi otot
- (8) Dalam sel: katalisator dalam banyak reaksi biologis (metabolisme energi, sintesis glikogen dan protein)



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

ILMU GIZI

b) Sumber

Daging, ikan, unggas, tepung, buah-buahan dan sayuran (makanan mentah atau segar). Kacang polong, biji-bijian, buah-buahan, sayuran, daging

c) Akibat kekurangan kalium

Kekurangan kalium dapat terjadi karena kebanyakan kehilangan melalui saluran cerna (muntah-muntah, diare kronis, kebanyakan menggunakan obat pencuci perut atau laxans), atau ginjal (penggunaan obat-obat deuretik). Kekurangan kalium menyebabkan lemah, lesu, kehilangan nafsu makan, kelumpuhan, mengigau dan konstipasi. Jantung akan berdebar detaknya dan menurunkan kemampuan untuk memompa darah.

d) Akibat kelebihan kalium

Hiperkalemi akut dapat menyebabkan gagal jantung yang berakibat kematian. Kelebihan kalium juga dapat terjadi bila ada gangguan fungsi ginjal.

Zat Gizi Sumber Pembangun (Protein dan Mineral Makro)

Tim PPL UNY
2014

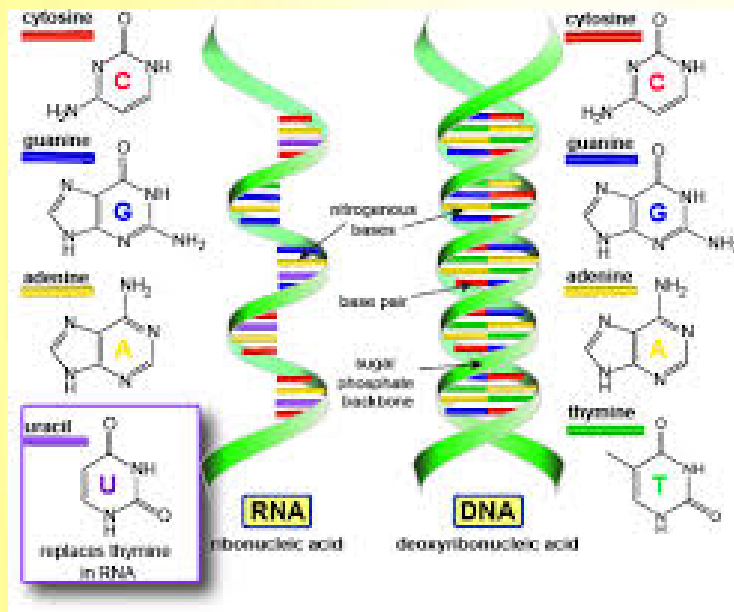


PROTEIN

- Protein pertama kali ditemukan pada 1838 oleh Jons Jakob Berzelius.
- Protein merupakan komponen penting atau komponen utama sel hewan atau manusia. Oleh karena sel itu merupakan pembentuk tubuh kita, maka protein yang terdapat dalam makanan berfungsi sebagai zat utama dalam pembentukan dan pertumbuhan tubuh.



Perbedaan RNA dan DNA



DNA	RNA
<ol style="list-style-type: none"> 1) Terdapat dalam nukleus, mitokondria, plastida, sentriol 2) Membentuk rantai ganda yang amat panjang 3) Berhubungan erat dengan pengendalian faktor-faktor keturunan dan sintesis protein. Kadarnya tidak dipengaruhi oleh kecepatan sintesis protein 4) Pirimidin : sitosin (C) dan timin (T) Purin : adenin (A) dan guanin (G) 	<ol style="list-style-type: none"> 1) Terdapat dalam sitoplasma dan nukleus, terutama dalam ribosom 2) Membentuk rantai tunggal dan pendek 3) Berhubungan dengan sintesis protein dan kadarnya berubah-ubah tergantung kecepatan sintesis protein. 4) Pirimidin : sitosin (C) dan urasil (U) Purin : adenin (A) dan guanin (G)



Fungsi Protein

1. Pada masa pertumbuhan proses pembentukan jaringan terjadi secara besar-besaran
2. Untuk membentuk jaringan baru dan mempertahankan jaringan yang telah ada
3. Penghasil energy apabila keperluan energy tubuh tidak terpenuhi oleh karbohidrat dan lemak
4. Mengatur berbagai proses tubuh, baik langsung maupun tidak langsung dengan membentuk zat-zat pengatur proses dalam tubuh

Berdasarkan fungsi Fisiologis, Protein dikelompokkan menjadi:

1. Enzim
2. Protein pembangun
3. Protein kontraktile
4. Protein pengangkut
5. Protein hormon
6. Protein bersifat racun
7. Protein pelindung
8. Protein cadangan



Penggolongan Protein dapat dilakukan berdasarkan beberapa kriteria, antara lain:

- Susunan kimia
- Sumber
- Fungsi fisiologis
- Kelarutan
- Susunan molekul



Susunan kimia, protein dibagi menjadi 3 yaitu:

1. Protein sederhana
2. Protein konjugasi
3. Turunan protein





Berdasarkan sumbernya protein dapat dibagi menjadi 2

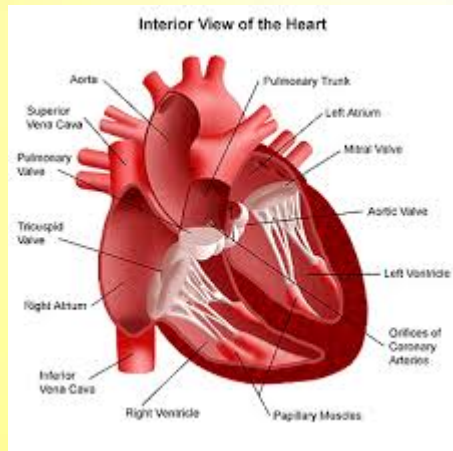
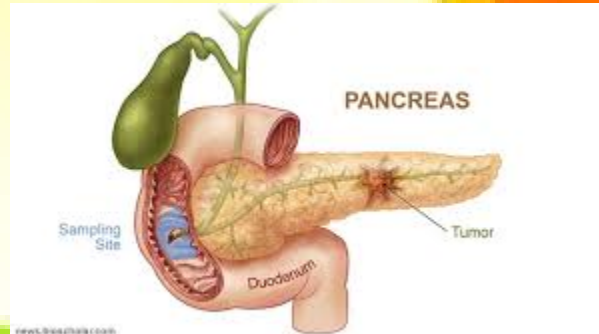
- Dari nabati
- Dari hewani



Nabati



Hewani



Berdasarkan fungsi fisiologisnya,
protein dibagi menjadi 3 yaitu

1. Protein lengkap
2. Protein kurang lengkap
3. Protein tidak lengkap



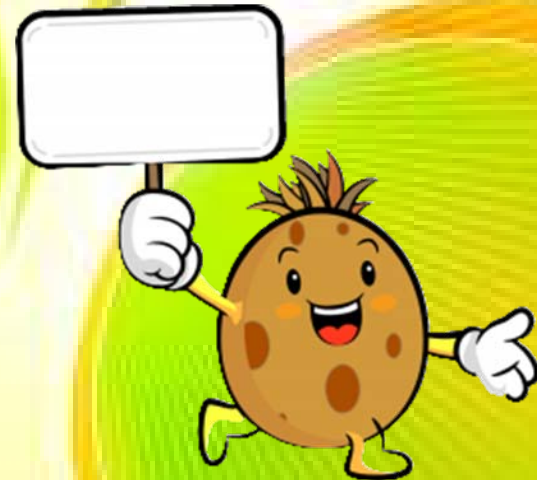
Berdasarkan kelarutan protein dibagi menjadi:

1. Albumin
2. Globulin
3. Glutelin
4. Prolamin
5. Histon
6. Protamin



Berdasarkan susunan molekul, protein dibagi menjadi 2, yaitu

1. Protein fibriler
2. Protein globuler



Kebutuhan protein

- Anak-anak sampai remaja umumnya membutuhkan protein per kg berat badan lebih banyak daripada orang dewasa, karena masih terjadi pertumbuhan
- Pada orang dewasa protein digunakan hanya untuk proses metabolisme dan fisiologi normal tubuh
- Pada orang yang baru sembuh dari sakit
- Pada ibu hamil dan menyusui kebutuhan proteinnya juga meningkat karena terjadi perubahan fisiologis
- Kebutuhan pria dan wanita juga berbeda, kebutuhan protein pria pada umumnya lebih tinggi daripada wanita



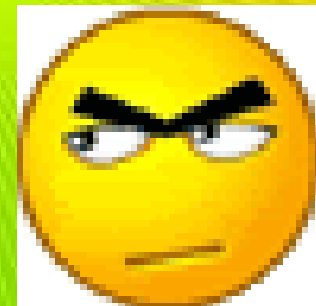
Dampak kekurangan protein

1. KKP kering yaitu marasmus.
2. KKP basah yaitu kwashiorkor
3. KKP menengah yaitu marasmik-kwashiorkor.



Ciri-ciri penyakit Marasmus

- Pada mulanya ada kegagalan menaikkan berat badan
- Kehilangan turgor pada kulit sehingga menjadi berkerut dan longgar karena lemak subkutan hilang dari bantalan pipi
- Muka bayi dapat tetap tampak relatif normal selama beberapa waktu sebelum menjadi menyusut dan berkeriput.



Contoh Penyakit Marasmus



Ciri-ciri

- Rambut halus, jarang, dan pirang kemerahan kusam.
- Kulit tampak kering (Xerosis) dan memberi kesan kasar dengan garis-garis permukaan yang jelas.
- Didaerah tungkai dan sikut serta bokong terdapat kulit yang menunjukkan hyperpigmentasi dan kulit dapat mengelupas dalam lembar yang besar, meninggalkan dasar yang licin berwarna putih mengkilap.
- Perut anak membuncit karena pembesaran hati.
- Pada pemeriksaan mikroskopik terdapat perlemakan sel-sel hati.



Contoh Kwashiorkor



Gejala Marasmik Kwashiorkor

- Gabungan tanda-tanda *marasmus* dan *kwashiorkor*
- Sangat kurus
- Rambut jagung dan mudah rontok
- Perut buncit
- Punggung kaki bengkak
- Rewel

Marasmik-Kwashiorkor

GEJALA KLINIS ANAK GIZI BURUK



MARASMIK- KWASHIORKOR

campuran dari :

- beberapa gejala klinik marasmus (sangat kurus: $BB/TB < - 3 SD$) dan
- kwashiorkor (disertai edema yang tidak mencolek [pd kedua punggung kaki])



Dampak kelebihan protein

- Kelebihan protein tidak baik, karena dapat mengganggu metabolisme protein yang berada di hati. Ginjal pun akan terganggu tugasnya karena bertugas membuang hasil metabolisme protein yang tidak terpakai. Kadar protein yang terlalu tinggi menyebabkan kalsium keluar dari tubuh, sehingga menyebabkan osteoporosis.





Mineral

- Mineral adalah zat anorganik yang berasal dari: bahan makanan, bahan anorganik lainnya, hasil pembakaran kedua zat tersebut (pada suhu dan tekanan tinggi) menghasilkan abu
- Mineral juga berperan penting dalam pembentukan structural dari jaringan keras dan lunak, kerja system enzim, kontraksi otot dan respon saraf serta dalam pembekuan darah.

Fungsi mineral



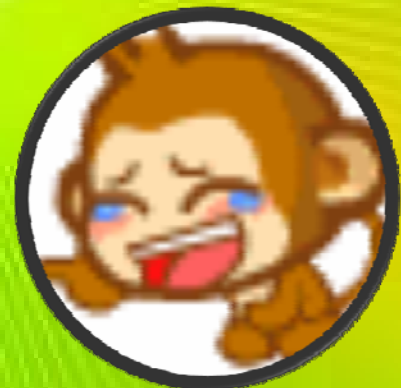
- Berperan dalam tahap metabolisme tubuh.
- Sebagai bahan hormon dan enzim tubuh
- Membantu memelihara keseimbangan air tubuh
- Menolong dalam pengiriman isyarat ke seluruh tubuh
- Sebagai bagian cairan usus
- Berperan dalam pertumbuhan dan pemeliharaan tulang, gigi dan jaringan tubuh lainnya

Jenis-jenis mineral

Mineral Makro	Mineral Mikro
Kalsium (Ca)	Yodium/Iodium (I)
Phosfor (P)	Cobalt (Co)
Magnesium (Mg)	Mangan (Mn)
Natrium (Na)	Tembaga/Cuprum (Cu)
Kalium (K)	Zincum/Seng (Zn)
	Flour (F)
	Zat Besi/Ferrum/Fe
	Selenium (Se)
	Kromium (Cr)
	Silikon (Si)
	Molibdenum (Mo)

KALSIUM

- Dalam keadaan normal sebanyak 30-50% kalsium yang dikonsumsi diabsorpsi tubuh. Kemampuan absorbs lebih tinggi pada masa pertumbuhan dan menurun pada proses menua. Kemampuan absorbs pada laki-laki lebih tinggi dari pada perempuan pada semua golongan usia. Absorpsi kalsium terutama terjadi di bagian usus halus yaitu duodenum.



Faktor yang meningkatkan absorpsi kalsium

- pertumbuhan, kehamilan, menyusui, defisiensi kalsium, tingkat aktifitas fisik yang meningkatkan densitas tulang. Semakin tinggi kebutuhan dan semakin rendah persediaan kalsium dalam tubuh semakin efisien absorpsi kalsium



Faktor yang menghambat absorpsi kalsium

- kekurangan vitamin D dalam bentuk aktif, asam oksalat, asam fitat, serat, stress mental, dan stress fisik serta proses menua



Fungsi kalsium

- Pembentuk tulang
- Pembentuk gigi
- Mengatur pembekuan darah
- Katalisator reaksi-reaksi biologik
- Kontraksi otot
- Meningkatkan fungsi transpourt membran sel
- Memperlancar transmisi rangsangan di jaringan saraf
- Mengaktifkan enzim-enzim tertentu



Sumber kalsium

- Susu, keju, kuning telur, kangkung atau sayuran berwarna hijau, kacang-kacangan dan hasil olahannya, udang



Dampak Kekurangan Kalsium

- Kekurangan kalsium pada masa pertumbuhan dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan.
- Tulang kurang kuat, mudah bengkok dan rapuh
- Bila terjadi luka, pembekuan darah sangat lambat



Dampak kelebihan kalsium

- Sulit BAB
- Mengganggu penyerapan mineral
- Kelebihan kalsium dalam jangka panjang akan meningkatkan resiko terkena hypercalkemia, pembentukan batu ginjal dan gangguan fungsi ginjal



Phosphor (P)

- Fosfor merupakan mineral terbanyak di dalam tubuh yang jumlahnya hanya sedikit di bawah kalsium.



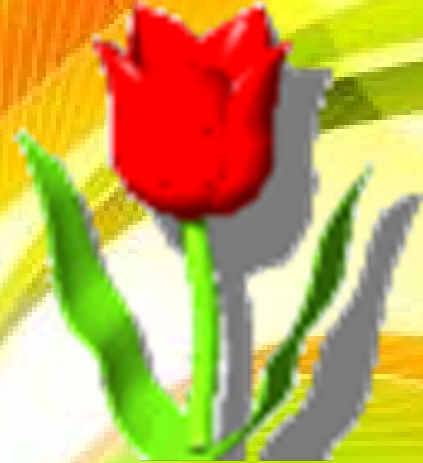
Fungsi

- Berperan dalam pembentukan tulang dan gigi
- Mengatur pengalihan energy
- Absorbs dan transportasi zat gizi.
- Bagian dari ikatan tubuh esensial.
- Pengaturan keseimbangan asam basa.



Sumber

- Makanan kaya fosfor:
- daging,
- ikan,
- telur,
- susu,
- keju,
- unggas,
- kacang-kacangan dan biji-bijian



Dampak kekurangan

- Kekurangan fosfor menyebabkan kerusakan tulang atau menetralisasi tulang terganggu, pertumbuhan terhambat, rakhritis, osteomalaisia.



Magnesium

- Magnesium sebagian besar terdapat di dalam kerangka, sisanya terdapat dalam cairan tubuh dan jaringan lemak.



Fungsi

- Sebagai katalisator dalam reaksi biologik
- Berperan dalam transmisi saraf kontraksi otot
- Mencegah pembekuan darah
- Mengendorkan otot,
- Mencegah kerusakan gigi



Sumber

- Sayuran hijau,
- tepung gandum,
- kakao,
- kacang-kacangan,
- daging,
- makanan dari laut dan
- susu



Dampak Kekurangan Magnesium

Penyebab kekurangan magnesium	Dampak kekurangan magnesium
Sirosis	Kurang nafsu makan
Penyakit ginjal	Gangguan dalam pertumbuhan
Muntah-muntah	Mudah tersinggung
Diare	Gugup
Penggunaan di uretika	Kejang
	Gangguan sistem saraf pusat
	Halusinasi, koma, gagal jantung



Dampak Kelebihan Magnesium

1. Penyakit gagal ginjal.
2. Gangguan fungsi saraf.
3. Gejala awal kelebihan magnesium adalah mual, muntah, penurunan, tekanan darah, perubahan elektro kardiografik dan kelemahan reflek.



Natrium

- Natrium merupakan mineral yang di konsumsi dalam bentuk garam, yaitu garam dapur. Konsumsi garam rata-rata 15 gr/ orang/ hari.





Fungsi

- Menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh
- Menjaga keseimbangan asam basa di dalam tubuh
- Berperan dalam pengaturan kepekaan otot dan saraf
- Berperan dalam absorbs glukosa
- Berperan sebagai alat angkut zat-zat gizi lain melalui membrane, terutama melalui dinding usus

Sumber

- Garam dapur
- susu,
- telur,
- daging,
- bit,
- bayam,
- sayuran hijau,
- asparagus, MSG, kecap, makanan yang diawetkan, daging, ikan, unggas, susu dan telur



Kekurangan Natrium

- Apabila banyak kehilangan natrium, maka cairan ekstraseluler berkurang akibat tekanan osmosis dalam cairan tubuh menurun. Hal ini menyebabkan cairan ekstraseluler masuk ke dalam sel sehingga tekanan osmosis cairan meningkat.
- Akibatnya muntah-muntah, atau diare karena cairan yang ada dalam usus banyak mengandung natrium



Kelebihan

- hipertensi atau tekanan darah meningkat.
- Natrium yang terlalu banyak di tandai dengan pengembang volume cairan ekstraseluler yang menyebabkan oedema. Kebutuhan manusia 5-15 gr natrium klorida se hari.



Kalium

- Kalium adalah unsure teringan yang mengandung isotop radioaktif alami.



fungsi

- Keseimbangan elektrolit cairan tubuh
- Keseimbangan asam basa
- Aktivitas otot lurik (rangka dan jantung)
- Metabolisme karbohidrat
- Sintesis protein



Sumber

- Daging,
- ikan,
- unggas,
- tepung,
- buah-buahan dan sayuran (makanan mentah atau segar).
- Kacang polong, biji-bijian, buah-buahan, sayuran, daging





Akibat kekurangan

- muntah-muntah, diare kronis, kebanyakan menggunakan obat pencuci perut atau laxans), atau ginjal (penggunaan obat-obat deuretik). Kekurangan kalium menyebabkan lemah, lesu, kehilangan nafsu makan, kelumpuhan, mengigau dan konstipasi. Jantung akan berdebar detaknya dan menurunkan kemampuan untuk memompa darah.

Akibat kelebihan

- Hiperkalemi akut dapat menyebabkan gagal jantung yang berakibat kematian. Kelebihan kalium juga dapat terjadi bila ada gangguan fungsi ginjal.



JURNAL PEMBELAJARAN SMK NEGERI 3 KLATEN

Mata Pelajaran: Ilmu Gizi

Tahun/Semester : 2014/2015

Kelas : x JB 1, x JB 2, x JB 3

Prog. Studi Keahlian : Tata Boga

Pertemuan	Tanggal	Standar Kompetensi/Kompetensi Dasar	Ket.
Pertemuan 1	6 Agustus '14	→ Perkenalan	
	x JB 1	→ Pembukaan	
		→ Menyanyikan lagu wajib " Aku Anak Sehat "	
		→ Materi I tentang " Zat Gizi Sumber Tenaga "	
		(Materi yang akan dipelajari selama 1 semester)	
		* Pengertian ilmu gizi	
		* Sejarah perkembangan ilmu gizi di dunia dan di Indonesia	
		* Pengertian, penggolongan, jenis makanan yang mengandung, fungsi zat gizi sumber tenaga, pembangun, mineral dan vitamin	
		* Pengertian dan penunjukan tabel DKBM & AKG	
		* Mengamati video karbohidrat & gizi seimbang	
		* Mengevaluasi materi zat gizi sumber tenaga, pembangun, mineral dan vitamin	
		* Ujian lisan	
		* Membagi kelompok menjadi 4 kelompok @ 8 orang untuk membuat tugas makalah :	
		1. Membuat / mencari materi zat gizi sumber tenaga	
		2. Mencari materi zat gizi sumber pembangun	
		3. Mencari materi zat gizi sumber mineral	
		4. Mencari materi zat gizi sumber vitamin	
		→ Penutup	
Pertemuan 2	11 Agustus '14	→ Perkenalan	
	x JB 2	→ Pembukaan	
		→ Menyanyikan lagu wajib " Aku Anak Sehat "	
		→ Materi I tentang " Zat Gizi Sumber Tenaga "	
		(Materi yang akan dipelajari selama 1 semester)	
		* Pengertian ilmu gizi	
		* Sejarah perkembangan ilmu gizi di dunia dan di Indonesia	
		* Pengertian, penggolongan, jenis makanan yang mengandung, fungsi zat gizi sumber tenaga, pembangun, mineral & vitamin	
		* Pengertian dan penunjukan tabel DKBM & AKG	
		* Mengamati video karbohidrat & gizi seimbang	
		* Mengevaluasi materi zat gizi sumber tenaga, pembangun, mineral & vitamin	
		* Ujian lisan	
		* Membagi kelompok menjadi 4 kelompok @ 8 orang u/ membuat tugas makalah :	
		1. Membuat / mencari materi zat gizi sumber tenaga	

		2. Mencari materi zat gizi sumber pembangun	
		3. Mencari materi zat gizi sumber mineral	
		4. Mencari materi zat gizi sumber vitamin	
		→ Penutup	
Pertemuan 3	13 Agustus '14	→ Pembukaan	
	X JB 1	→ Menyanyikan lagu wajib "Aku Anak Sehat"	
		→ Materi II tentang zat gizi sumber tenaga "Karbohidrat"	
		* Memberikan pre-test zat gizi sumber tenaga	
		* Presentasi dari kelompok zat gizi sumber tenaga & dibattito / pertanyaan dari kelompok lain.	
		* Penyimpulan materi tentang zat gizi sumber tenaga "Karbohidrat" oleh guru	
		* Post test dengan tempel gambar di flanel	
		* Review materi zat gizi sumber tenaga "Karbohidrat"	
		* Penutup	
Pertemuan 4	15 Agustus '14	→ Pembukaan	
	X JB 3	→ Perkenalan	
		→ Menyanyikan lagu wajib "Aku Anak Sehat"	
		→ Materi I tentang "zat gizi sumber Tenaga"	
		(Materi yang akan dipelajari selama 1 semester)	
		* Pengertian ilmu gizi	
		* Sejarah perkembangan ilmu gizi di dunia dan di Indonesia	
		* Pengertian, penggolongan, jenis makanan yang mengandung, fungsi zat gizi sumber tenaga, pembangun, mineral dan vitamin	
		* Pengertian & penunjukkan tabel DKBM & AKG	
		* Mengamati video karbohidrat & gizi seimbang	
		* Mengevaluasi materi zat gizi sumber tenaga, pembangun, mineral dan vitamin	
		* Ujian lisan	
		* Membagi kelompok menjadi 4 kelompok @ 8 orang untuk membuat tugas makalah:	
		1. Mencari materi zat gizi sumber tenaga	
		2. Mencari materi zat gizi sumber pembangun	
		3. Mencari materi zat gizi sumber mineral	
		4. Mencari materi zat gizi sumber vitamin	

* Penutup

Klaten,
Guru Mata Pelajaran



Tanjung Aji Nur Mustofa
NIM. 13511247009

Pertemuan 5	18 Agustus '14	⇒ Pembukaan	
	x JB 2	→ Menyanyikan lagu wajib "Aku Anak Sehat"	
		→ Materi II zat gizi sumber tenaga	
		* Pretest zat gizi sumber tenaga	
		* Presentasi kelompok zat gizi sumber tenaga & diberi tanggapan / pertanyaan dari kelompok lain	
		* Review materi zat gizi sumber tenaga	
		→ Penutup	
Pertemuan 6	20 Agustus '14	⇒ Pembukaan	
	x JB 1	→ Menyanyikan lagu wajib "Aku Anak Sehat"	
		→ Materi II zat gizi sumber tenaga "Lemak"	
		* Merangkum materi zat gizi sumber tenaga (karbohidrat & lemak) di perpustakaan	
		* Penyampaian materi tentang zat gizi sumber tenaga "Lemak" oleh guru	
		* Melakukan post test "Game tempel flanel dengan materi lemak"	
		* Melakukan review materi zat gizi sumber tenaga "karbohidrat & lemak"	
		* Melakukan ulangan harian zat gizi sumber tenaga secara tertulis	
		→ Penutup	
Pertemuan 7	22 Agustus '14	⇒ Pembukaan	
	x JB 3	→ Menyanyikan lagu wajib "Aku Anak Sehat"	
		→ Materi II zat gizi sumber tenaga "karbohidrat dan lemak"	
		* Merangkum materi zat gizi sumber tenaga (karbohidrat & lemak) di perpustakaan	
		* Pretest zat gizi sumber tenaga	
		* Presentasi kelompok zat gizi sumber tenaga & ditanggapi / diberi pertanyaan oleh kelompok lain.	
		* Penyampaian materi tentang zat gizi sumber tenaga (karbohidrat dan lemak) oleh guru	
		* Penutup	

Klaten,
Guru Mata Pelajaran



Tanjung Aji Nur Mustofa
NIM 13511847009

Pertemuan 8	25 Agustus '14	→ Pembukaan	
	X JB 2	→ Menyanyikan lagu wajib " Aku Anak Sehat "	
		→ Materi II tentang " zat gizi sumber tenaga "	
		* Merangkum materi zat gizi sumber tenaga di perpustakaan	
		* Penyampaian materi zat gizi sumber tenaga (karbohidrat & lemak) oleh guru	
		* Review materi zat gizi sumber tenaga	
		* Ulangan Harian zat gizi sumber tenaga	
		→ Penutup	
Pertemuan 9	27 Agustus '14	→ Pembukaan	
	X JB 1	→ Menyanyikan lagu wajib	
		→ Materi III tentang " zat gizi sumber pembangun "	
		* Review materi zat gizi sumber tenaga	
		* Remedial zat gizi sumber tenaga	
		* Presentasi kelompok zat gizi sumber pembangun & dianggapi oleh kelompok lain	
		* Penyampaian materi tentang zat gizi sumber pembangun (protein & makro mineral) oleh guru	
		* Melihat video mineral	
		* Review materi tentang zat gizi sumber pembangun	
		* Siswa membuat latihan soal & esai (5) tentang protein & dijawab oleh teman sebelahnya	
		→ Penutup	
Pertemuan 10	1 September '14	→ Pembukaan	
	X JB 2	→ Menyanyikan lagu wajib " Aku Anak Sehat "	
		* Review materi zat gizi sumber tenaga	
		* Remedial zat gizi sumber tenaga sampai tuntas	
		* Mencatat materi zat gizi sumber pembangun	
		→ Penutup	

Klaten,
Guru Mata Pelajaran



Tanjung Aji Nur Mustofa.....
NIM. 13511247009

DAFTAR ABSEN SISWA SMK N 3 KLATEN

Kompetensi Keahlian : Jasa Boga
Mata Pelajaran : ILMU GIZI
Kelas : X Jasa Boga I
Semester : 1 (Satu) Gasal Tahun 2014/2015

[illegible]

23.	Rizky Nur Janah	8396	.	.	.																	
24.	Rohayatul Janah	8397	.	.	.																	
25.	Suci Rochani	8398	.	.	.																	
26.	Swastika Gilang Kurnianingtyas	8399	.	.	.																	
27.	Tia Nurhayati	8400	.	.	.																	
28.	Tri Setyo Budi	8401	.	.	.																	
29.	V. Fina Sunar Wahyuning Tyas	8402	.	.	.																	
30.	Wahyuti	8403	.	.	.																	
31.	Yeni Setyawati	8404	.	.	.																	
32.	Yuli Hastuti	8405	.	.	.																	

Klaten, Agustus 2014
Mahasiswa PPL

Tanjung Aji Nur Mustofa

NIM. 13511247009

DAFTAR ABSEN SISWA SMK N 3 KLATEN

Kompetensi Keahlian : Jasa Boga
Mata Pelajaran : ILMU GIZI
Kelas : X Jasa Boga 2
Semester : 1 (Satu) Gasal Tahun 2014/2015

[illegible]

24.	Rika Dwi Yuliani		.	I	.																
25.	Risa Dhea Ananda		.	S	.																
26.	Risqi Karomatul Wadiyah		.	.	.																
27.	Retno Riskawati		.	.	.																
28.	Shofiyyah Salma		.	.	.																
29.	Sisca Rahmawati		.	.	.																
30.	Sofie Anggraeni Puspitasari		.	S	.																
31.	Susilowati Nurul Fatimah		.	.	.																
32.	Tegar Setyo Wicaksono		.	.	.																
33.	Yhuden Cindy Apriliana		.	.	.																

Klaten, Agustus 2014
Mahasiswa PPL

Tanjung Aji Nur Mustofa

NIM. 13511247009

DAFTAR ABSEN SISWA SMK N 3 KLATEN

Kompetensi Keahlian : Jasa Boga
Mata Pelajaran : ILMU GIZI
Kelas : X Jasa Boga 3
Semester : 2 (Dua) Genap Tahun 2014/2015

[illegible]

23.	Nadia Bayu Sartika	8460	.	.																	
24.	Narumi Nur Utami	8461	.	.																	
25.	Nasta`in Nur Ikhsan	8462	.	.																	
26.	Novika Ayu Nafasari	8463	.	.																	
27.	Nur Wiyati	8464	.	.																	
28.	Rina Mutiana	8465	.	.																	
29.	Riri Kuswardiyati	8466	.	.																	
30.	Riska Oktavialina	8467	.	.																	
31.	Suparni	8468	.	.																	
32.	Tessa Yulia Hilda Rahmawati	8469	.	.																	

Klaten, Agustus 2014

Mahasiswa PPL

Tanjung Aji Nur Mustofa

NIM. 13511247009

**PROGRAM EVALUASI
SMK NEGERI 3 KLATEN
TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015**

Satuan Pendidikan	: SMK Negeri 3 Klaten
Bidang Studi Keahlian	: Seni, Kerajinan dan Pariwisata
Program Studi Keahlian	: Tata Boga
Kompetensi Keahlian	: Jasa Boga
Mata Pelajaran/Komp. Dasar	: Ilmu Gizi
Tahun Pelajaran	: 2014/2015
Semester	: Gasal
Kelas	: X Jasa Boga 1

I. Evaluasi

1. Evaluasi Zat Gizi sumber tenaga dilaksanakan pada minggu ke 3 tanggal 20 Agustus 2014

II. Perbaikan / Remediasi

Remediasi dilaksanakan pada tanggal

**PROGRAM EVALUASI
SMK NEGERI 3 KLATEN
TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015**

Satuan Pendidikan	: SMK Negeri 3 Klaten
Bidang Studi Keahlian	: Seni, Kerajinan dan Pariwisata
Program Studi Keahlian	: Tata Boga
Kompetensi Keahlian	: Jasa Boga
Mata Pelajaran/Komp. Dasar	: Ilmu Gizi
Tahun Pelajaran	: 2014/2015
Semester	: Gasal
Kelas	: X Jasa Boga 2

I. Evaluasi

1. Evaluasi Zat Gizi sumber tenaga dilaksanakan pada minggu ke 4 tanggal 25 Agustus 2014

II. Perbaikan / Remediasi

Remediasi dilaksanakan pada minggu ke tanggal

**PROGRAM EVALUASI
SMK NEGERI 3 KLATEN
TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015**

Satuan Pendidikan	: SMK Negeri 3 Klaten
Bidang Studi Keahlian	: Seni, Kerajinan dan Pariwisata
Program Studi Keahlian	: Tata Boga
Kompetensi Keahlian	: Jasa Boga
Mata Pelajaran/Komp. Dasar	: Ilmu Gizi
Tahun Pelajaran	: 2014/2015
Semester	: Gasal
Kelas	: X Jasa Boga 3

I. Evaluasi

1. Evaluasi Zat Gizi sumber tenaga dilaksanakan pada minggu ke 4 tanggal 22 Agustus 2014

II. Perbaikan / Remediasi

Remediasi dilaksanakan pada minggu ke tanggal

KISI-KISI SOAL
SMK NEGERI 3 KLATEN
ULANGAN ILMU GIZI
ZAT GIZI SUMBER TENAGA

Nama Sekolah : SMK N 3 Klaten
Program Studi Keahlian : Seni Penyajian dan Pariwisata
Kompetensi Keahlian : Jasa Boga
Kurikulum : 2013
Alokasi Waktu : 40 menit
Jumlah Soal : 13

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator Esensial	Pengalaman Kognitif						Bentuk Tes	No Butir
				C1	C2	C3	C4	C5	C6		
Memahami dan menerapkan pengetahuan factual, konseptual, dan prosedural, dalam pengetahuan	Mengidentifikasi bahan makanan sumber zat tenaga	menjelaskan tujuan ilmu gizi	Mendiskripsikan zat gizi sumber tenaga		v					MT	MT 2

teknologi seni, budaya dan homaniora dengan wawasan kemanusiaan,keba ngsaan,kenegaraa n dan peradapan terkait penyebab phenomena dan kajian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah											
	mengevaluasi kasus-kasus kekurangan sumber zat gizi penghasil zat tenaga/energy	menebak penemu ilmu gizi				v				MT	MT 3
	mengevaluasi kasus	menyebutkan fungsi		v						E	E 1

	kelebihan sumber zat tenaga	karbohidrat dan lemak									
	Menjelaskan pengertian ilmu gizi	menyebutkan dampak kekurangan karbohidrat dan lemak		v						E	E 2
	menjelaskan fungsi zat gizi sumber tenaga	menyebutkan dampak kelebihan karbohidrat dan lemak		v						E	E 3
		menyebutkan pengolongan karbohidrat monosakarida		v						MC	MC 1
		menyebutkan pengolongan karbohidrat disakarida					v			MC	MC 2

		menyebutkan pengolongan karbohidrat polisakarida		v						MC	MC 4
		menyebutkan penyakit kekurangan karbohidrat		v						MT	MT 4
		menyebutkan cirri-ciri penyakit kekurangan karbohidrat		v						MT	MT 5
		menjelaskan penyumbang energy terbesar adalah karbohirat		v						MT	MT 1
		mengolongkan lemak						v		MC	MC 3

		menyebutkan sumber lemak nabati		v							MC	MC 5
--	--	---------------------------------------	--	---	--	--	--	--	--	--	----	------

Klaten, Agustus 2014

Guru Pembimbing



Sumarni, S.Pd

NIP. 19650718 199003 2 002

Mahasiswa PPL,

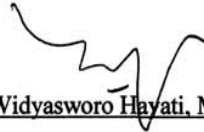


Tanjung Aji Nur Mustofa

NIM. 13511247009

Mengetahui

Koordinator PPL-KKN UNY SMK N 3 KLATEN



Ir. Widyasworo Hayati, M.Pd

NIP. 19680717200012 2 001

Nama :

No Absen :

Kelas :

Tes Mandiri

Siswa di larang MENCONTEK, bila ketahuan mencontek lembar jawaban akan di AMBIL dan di SOBEK, waktu mengerjakan soal 40 menit.

A. Multipel Choise

Berilah tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang sesuai dengan pertanyaan

1. Monosakarida terbagi menjadi 3 yaitu, kecuali....
 - a. Glukosa
 - b. Galaktosa
 - c. Sukrosa
 - d. Fruktosa
2. Disakarida terbagi menjadi 3 yaitu....
 - a. Sukrosa, Laktosa, Maltosa
 - b. Sukrosa, Fruktosa, Galaktosa
 - c. Laktosa, Maltosa, Glikogen
 - d. Maltosa, Sukrosa, Galaktosa
3. Lemak dapat di golongan menurut berbagai kriteria, kecuali....
 - a. Menurut wujud
 - b. Menurut sumber
 - c. Menurut jenis ikatan
 - d. Menurut turunannya
4. Manakah yang termasuk dalam polisakarida....
 - a. Sukrosa
 - b. Glukosa
 - c. Glikogen
 - d. Galaktosa
5. Sumber lemak yang berasal dari nabati,ke
 - a. Biji kapas
 - b. Minyak ikan sarden
 - c. Kelapa
 - d. Minyak bunga matahari

B. Matching tes

Berilah tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang sesuai dengan pernyataan.

1. Penyumbang energy utama di dalam tubuh adalah lemak.

☐

Benar

☐

Salah

2. Mencapai, memperbaiki, dan mempertahankan kesehatan tubuh melalui konsumsi makanan adalah fungsi ilmu gizi.

☐

Benar

☐

Salah

3. Mary Swartz Rose di kukuhkan sebagai Profesor Ilmu Gizi.

☐

Benar

☐

Salah

4. Kwashiorkor adalah penyakit akibat kekurangan karbohidrat.

☐

Benar

☐

Salah

5. Badan gemetar, berkeringat dingin dan Merasakan pusing di kepala bagian belakang.ciri-ciri penyakit marasmus.

☐

Benar

☐

Salah

C. Esai

Jawablah pertanyaan ini dengan benar dan jelas!

1. Sebutkan 3 fungsi karbohidrat dan lemak di dalam tubuh?
2. Sebutkan 3 penyakit kekurangan kerbohidrat dan lemak?
3. Sebutkan 3 penyakit kelebihan karbohidrat dan lemak?

KUNCI JAWABAN

A. MULTIPLE CHOICE

1. C
2. A
3. D
4. C
5. B

B. Matching tes

1. SALAH
2. SALAH
3. BENAR
4. BENAR
5. SALAH

C. Esai

1. Fungsi karbohidrat

- a. Sebagai zat tenaga/sumber tenaga
- b. Pemberi rasa kenyang
- c. Sebagai sumber energy untuk beraktifitas tubuh, untuk bergerak dan berkerja
- d. Karbohidrat sebagai sumber energy bagi otak dan susuna saraf.

Fungsi lemak

- a. Sebagai zat cadangan tenaga
- b. Pengatur suhu badan
- c. Sebagai zat pembangun
- d. Penghasil energy
- e. Mencegah penyempitan pembuluh darah
- f. Pelindung organ tubuh

2. 3 penyakit kekurangan karbohidrat

- a. Marasmus
- b. Kwashiorkor
- c. Hipoglikimia

3 penyakit kekurangan lemak

- a. Penurunan pertumbuhan otak
- b. Mengakibatkan kelainan pada kulit
- c. Pengurangan berat badan

3. 3 penyakit kelebihan karbohidrat

- a. Obesitas
- b. Diabetes
- c. Jantung koroner

3 penyakit kelebihan lemak

- a. Kegemukan (obesitas)
- b. Jantung koroner
- c. Peenyempitan pembuluh darah
- d. Diabetes

DAFTAR NILAI ILMU GIZI

X JASA BOGA 1

No	Nama Siswa	NIS	Pretest Zat Tenaga	Rangkuman	Makalah	Ulangan	Remidi
1	Al Thito Adriyanto Maldiani	8374	84	8,00	77	4	4,6
2	Alma Azzahro	8375	37	8,10	82	8	7,2
3	Aloysia Sri Widayanti	8376	45	8,00	77	3,4	4,6
4	Anna Sri Widayanti	8377	32	7,00	80	3	4,4
5	Barbara Trifena	8378	54	7,10	82	4,2	3,8
6	Barbara Trifosa	8379	34	7,00	77	4,2	5,6
7	Christina Yuliana Puji Hastuti	8380	59	7,00	80	2,8	3
8	Diana Pungki	8381	64	7,30	82	2	4,2
9	Fadilla Paramita Saraswati	8382	62	8,00	77	7,6	9,6
10	Gerin Sukmawati	8383	64	7,00	82	6	8
11	indriyaningsih	8384	37	7,00	77	1,8	4
12	Katarina Novianti	8385	59	7,00	77	2,2	2,6
13	Laura Frahmahapsarani	8386	49	7,00	77	6	8,4
14	Mega Sela Tirsa Kumala	8387	35	7,00	80	6,8	5,2
15	Meri Novianti	8388	62	7,00	80	6	7,2
16	Muhhamad Toha Pratama	8389	54	7,00	77	2,8	2,4
17	Nabila Fran Issa Rosni Widyawati	8390	39	7,50	77	1,6	4,2
18	Nurul Dwi Fajarwati	8391	34	7,30	77	3,2	6,4
19	Puput Novita Marcell	8392	57	7,00	82	3,8	4
20	Ratih Dyah Astuti	8393	18	7,30	82	3,4	7,2
21	Rika Maryana	8394	69	8,00	80	2	3
22	Rizky Adrila Sari	8395	34	7,00	77	3	6,4
23	Rizky Nur Jannah	8396	91	8,50	77	6,8	8,8
24	Rohayatul Jannah	8397	74	8,50	80	6,8	10
25	Suci Rochani	8398	47	7,00	80	2,4	6
26	Swastika Gilang Kurnianingtyas	8399	24	7,00	82	4,4	8

27	Tia Nurhayati	8400	37	7,00	77	2,6	6
28	Tri Setyobudi	8401	56	7,10	77	3,6	4,8
29	V.Fina Sunnar Wahyuning Tyas	8402	54	7,30	77	6,4	10
30	Wahyuti	8403	69	8,50	82	4,8	6,2
31	Yeni Setyawati	8404	64	7,00	80	0,8	4,4
32	Yuli Hastuti	8405	54	7,00	77	7,6	8,4

Klaten, Agustus 2014
Mahasiswa PPL

Tanjung Aji Nur Mustofa

NIM. 13511247009

DAFTAR NILAI ILMU GIZI

X JASA BOGA 2

No	Nama Siswa	NIS	Pretest Zat Tenaga	Rangkuman	Makalah	Ulangan	Remidi 1	Remidi 2	Remidi 3	Remidi 4
1	Adi Nur Jati	8406	42	7,70	80	4,8				8
2	Ari Rizkiani	8407	33	8,00	77	5,0		8,7	-	-
3	Berliana Hermas Very Safira	8408	62	7,60	80	5,0		10	-	-
4	Cyntia Dewayanti Putri	8410	4,7	7,90	79	9,2	-	-	-	-
5	Dita Maharani	8411	62	7,70	77	2,6		8,7	-	-
6	Erika Dewi Candra	8412	47	8,00	77	4,0		10	-	-
7	Esti Maulani	8413	i	7,70	79	2,6		8,6	-	-
8	Evi Ratnawati	8414	46	7,80	79	7,2		9,3	-	-
9	Isma Kumalasari	8415	57	7,50	80	3,6		9,3	-	-
10	Kharisma Nur Priyanti	8416	39	7,60	77	6,4			8	-
11	Kris Widayanti	8417	56	7,70	77	8,0	-	-	-	-
12	Lailatunni'mah	8418	58	7,60	77	3,6		9,3	-	-
13	Lily Maylawati	8419	57	7,60	80	9,2	-	-	-	-
14	Lola Trihastuti	8420	77	7,70	77	9,6	-	-	-	-
15	Muhammad Iqbal Priyo Santoso	8421	64	7,50	79	4,8			9	-
16	Noer Sianida	8422	i	7,50	77	6,8	9,2	-	-	-
17	Nur Hazanah	8423	66	7,50	77	9,6	-	-	-	-
18	Nur Ika Pratiwi	8424	26	8,00	77	5,6			8	-
19	Nurika Rahmawati Debora	8425	46	7,70	77	6,8		9,3	-	-
20	Nurul Mutiara Sari	8426	67	7,60	77	7,6		9,3	-	-
21	Paramitha Mahardika	8427	25	7,70	80	7,2		9	-	-
22	Reflia Sukmaningsih	8428	49	7,90	77	3,0	8,4	-	-	-
23	Retno Riskawati	8429	46	7,60	77	8,8	-	-	-	-
24	Rika Dwi Yuliani	8430	i	7,60	77	5,2			9	-
25	Risa Dhea Ananda	8431	5	7,70	79	6,4		10	-	-

26	Risqi Karomatul Walidah	8432	56	8,00	80	6,4	8,2	-	-	-
27	Sofiyyah Salma	8433	47	8,00	79	9,6	-	-	-	-
28	Sisca Rahmawati	8434	41	7,60	77	3,2			9	-
29	Sofi Anggraeni Puspitasari	8435	5	7,80	79	3,6		8,7	-	-
30	Susilowati Nurul Fatimah	8436	87	7,70	79	5,0	9,2	-	-	-
31	Tegar Setyo Wicaksono	8437	44	7,60	77	4,4		8,3	-	-
32	Yhuden Cindy Aprilliana	8438	39	7,60	79	7,2	9	-	-	-

Klaten, Agustus 2014
Mahasiswa PPL

Tanjung Aji Nur Mustofa

NIM. 13511247009

DAFTAR NILAI ILMU GIZI

X JASA BOGA 3

No	Nama Siswa	NIS	Pretest Zat Tenaga	Rangkuman	Makalah	Ulangan	Remidi
1	Aisyah Miftahul Jannah	8439	9,0	-	78	8,0	-
2	Ardian Reza Afdalas	8440	2,2	-	80	7,2	-
3	Aulia Dwi Astuti	8441	5,8	-	80	8,4	-
4	Deny Purwaningsih	8442	5,8	-	78	7,2	-
5	Dewi Sri Widodo	8443	3,7	-	80	6,8	-
6	Dhea Ayu Puspitasari	8444	1,3	-	80	7,4	-
7	Dian Lorenza	8445	20	-	78	8,4	-
8	Dwi Ayu Puspitasari	8446	2,8	-	78	8,0	-
9	Eka Febri Wardani	8447	8,5	-	78	7,6	-
10	Endrasari Dewi Dorojati	8448	2,9	-	80	3,0	-
11	Erlita Eka Putri Nurcahyani	8449	0,8	-	78	7,6	-
12	Ermaningsih Agawati Fajri	8450	5,1	-	78	7,2	-
13	Eva Mardhina Lisa	8451	2,3	-	78	6,8	-
14	Felin Winanda Mila Putri	8452	3,1	-	78	4,2	-
15	Feti Isnawati	8453	2,5	-	80	8,8	-
16	Ibrahim Deswino Deshamaya	8454	4,6	-	80	5,2	-
17	Ima Cahyani	8455	6,5	-	80	8,8	-
18	Irma Febriyanti	8456	5,8	-	80	6,8	-
19	Kalfika Mandasari	8457	3,0	-	78	6,0	-
20	Kristiana	8458	6,4	-	80	8,4	-
21	Lindia Kusuma Dewi	8459	2,2	-	80	6,4	-
22	Lung Ayu Nuraini	8460	3,1	-	78	8,4	-
23	Malita Sari	8461	3,6	-	78	8,4	-
24	Nadia Bayu Sartika	8462	4,8	-	78	6,4	-
25	Narumi Nur Utami	8463	5	-	80	3,6	-
26	Nasta'in Nur Ikhsari	8464	2,4	-	80	5,0	-

27	Nofika Ayu Nafasari	8465	6,9	-	80	8,0	-
28	Nuri Wiyati	8466	3,0	-	78	7,6	-
29	Rina Mutiana	8467	8,1	-	80	9,6	-
30	Riri Kuswardiyati	8468	3,4	-	78	5,0	-
31	Riska Oktavialina	8469	4,0	-	78	6,8	-
32	Suparni	8470	6,4	-	80	5,6	-
33	Tessa Yulia Helda Rahmawati	8471	6,2	-	80	8,4	-

Klaten, Agustus 2014
Mahasiswa PPL

Tanjung Aji Nur Mustofa

NIM. 13511247009


**ANALISIS HASIL EVALUASI BELAJAR
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**


P.M. 7.5.7 / L6



Satuan Pendidikan : SMK Negeri 3 Klaten
 Bidang Studi Keahlian : Seni, Kerajinan dan Pariwisata
 Program Studi Keahlian : Pariwisata
 Kompetensi Keahlian : Jasa Boga
 Mata Pel./Standar Kompetensi : Ilmu Gizi
 Kelas : X JB 1
 Hari/Tanggal : Rabu, 20 Agustus 2014

No	Nama Siswa	Hasil yang dicapai		Nilai		Keterangan		Tindak Lanjut
		Nilai	% jwb benar	Terendah	Tertinggi	Berhasil	Gagal	
1	Al Titho Adriyanto Maldini	4	40%				√	Remidiasi
2	Alma Azzahro	8	80%		√			Pengayaan
3	Aloysiana Putri Novitasari	3.4	30.40%				√	Remidiasi
4	Anna Sri Widayanti	3	30%				√	Remidiasi
5	Barbara Trifenna	4.2	40.20%				√	Remidiasi
6	Barbara Trifosa	4.2	40.20%				√	Remidiasi
7	Christina Yuliana Puji	2.8	20.80%				√	Remidiasi
8	Diana Pungki	2	20%				√	Remidiasi
9	Fadilla Paramita Saraswati	7.6	70.60%				√	Remidiasi
10	Gerin Sukmawati Firdaus	6	60%				√	Remidiasi
11	Indriyaningsih	1.8	10.80%				√	Remidiasi
12	Katarina Novia	2.2	20.20%				√	Remidiasi
13	Laura Frahmahapsarani	6	60%				√	Remidiasi
14	Mega Sela Tirsa Kumala	6.8	60.80%				√	Remidiasi
15	Meri Novianti	6	60%				√	Remidiasi
16	Muhammad Toha Pratama	2.8	20.80%				√	Remidiasi
17	Nabila Franissa Rosni	1.6	10.60%				√	Remidiasi
18	Nurul Dwi Fajarwati	3.2	30.20%				√	Remidiasi
19	Puput Novia Marceli	3.8	30.80%				√	Remidiasi
20	Ratih Dyah Astuti	3.4	30.40%				√	Remidiasi
21	Rika Maryana	2	20%				√	Remidiasi
22	Rizky Adrila Sari	3	30%				√	Remidiasi
23	Rizky Nur Janah	6.8	60.80%				√	Remidiasi
24	Rohayatul Janah	6.8	60.80%				√	Remidiasi
25	Suci Rochani	2.4	20.40%				√	Remidiasi
26	Swastika Gilang	4.4	40.40%				√	Remidiasi
27	Tia Nurhayati	2.6	20.60%				√	Remidiasi
28	Tri Setyo Budi	3.6	30.60%				√	Remidiasi
29	V. Fina Sunar Wahyuning	6.4	60.40%				√	Remidiasi
30	Wahyuti	4.8	40.80%				√	Remidiasi
31	Yeni Setyawati	0.8	0.80%	√			√	Remidiasi
32	Yuli Hastuti	7.6	70.60%				√	Remidiasi
Jumlah		134						
Rata-rata Taraf Serap		4.19						

Mengetahui
 Guru Pembimbing

 Sumarni, S.Pd
 NIP. 19650718 199003 2 002

Klaten, September 2014
 Mahasiswa PPL

 Tanjung Aji Nur Mustofa
 NIM. 13511247009

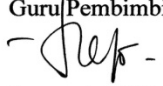
**ANALISIS HASIL EVALUASI BELAJAR
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

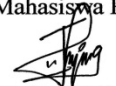
P.M. 7.5.7 / L6



Satuan Pendidikan : SMK Negeri 3 Klaten
 Bidang Studi Keahlian : Seni, Kerajinan dan Pariwisata
 Program Studi Keahlian : Pariwisata
 Kompetensi Keahlian : Jasa Boga
 Mata Pel./Standar Kompetensi : Ilmu Gizi
 Kelas : X JB 2
 Hari/Tanggal : Senin, 25 Agustus 2014

No	Nama Siswa	Hasil yang dicapai		Nilai		Keterangan		Tindak Lanjut
		Nilai	% jwb benar	Terendah	Tertinggi	Berhasil	Gagal	
1	Adi Nur Jati	4.8	40.80%				√	Remidiasi
2	Ari Rizkiani	5	50%				√	Remidiasi
3	Berliana Hermas Very	5	50%				√	Remidiasi
4	Cyntia Dewayanti Putri	9.2	90.20%			√		Pengayaan
5	Dita Maharani	2.6	20.60%	√			√	Remidiasi
6	Erika Dewi Candra	4	40%				√	Remidiasi
7	Esti Maulani	2.6	20.60%	√			√	Remidiasi
8	Evi Ratnawati	7.2	70.20%				√	Remidiasi
9	Isma Kumalasari	3.6	30.60%				√	Remidiasi
10	Kharisma Nur Priyanti	6.4	60.40%				√	Remidiasi
11	Kris Widayanti	8	80%			√		Pengayaan
12	Laillatuni mah	3.6	30.60%				√	Remidiasi
13	Lili Maylawati	9.2	90.20%			√		Pengayaan
14	Lola Trihastuti	9.6	90.60%		√	√		Pengayaan
15	Muhammad Iqbal Priyo	4.8	40.80%				√	Remidiasi
16	Noer Sianida	6.8	60.80%				√	Remidiasi
17	Nur Hazanah	9.6	90.60%		√	√		Pengayaan
18	Nur Ika Pratiwi	5.6	50.60%				√	Remidiasi
19	Nurika Rahmawati Debora	6.8	60.80%				√	Remidiasi
20	Nurul Mutiara Sari	7.6	70.60%				√	Remidiasi
21	Paramitha Mahardika	7.2	70.20%				√	Remidiasi
22	Reflia Sukmaningsih	3	30%				√	Remidiasi
23	Rika Dwi Yuliani	8.8	80.80%			√		Pengayaan
24	Risa Dhea Ananda	5.2	50.20%				√	Remidiasi
25	Risqi Karomatul Wadiyah	6.4	60.40%				√	Remidiasi
26	Retno Riskawati	6.4	60.40%				√	Remidiasi
27	Shofiyyah Salma	9.6	90.60%		√	√		Pengayaan
28	Sisca Rahmawati	3.2	30.20%				√	Remidiasi
29	Sofie Anggraeni Puspitasari	3.6	30.60%				√	Remidiasi
30	Susilowati Nurul Fatimah	5	50%				√	Remidiasi
31	Tegar Setyo Wicaksono	4.4	40.40%				√	Remidiasi
32	Yhuden Cindy Apriliana	7.2	70.20%				√	Remidiasi
Jumlah		192						
Rata-rata Taraf Serap		6						

Mengetahui
 Guru Pembimbing

 Sumarni, S.Pd
 NIP. 19650718 199003 2 002

Klaten,
 Mahasiswa PPL

 Tanjung Aji Nur Mustofa
 NIM. 13511247009

**ANALISIS HASIL EVALUASI BELAJAR
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

P.M. 7.5.7 / L6



Satuan Pendidikan : SMK Negeri 3 Klaten
 Bidang Studi Keahlian : Seni, Kerajinan dan Pariwisata
 Program Studi Keahlian : Pariwisata
 Kompetensi Keahlian : Jasa Boga
 Mata Pel./Standar Kompetensi : Ilmu Gizi
 Kelas : X JB 3
 Hari/Tanggal : Jumat, 22 Agustus 2014

No	Nama Siswa	Hasil yang dicapai		Nilai		Keterangan		Tindak Lanjut
		Nilai	% jwb benar	Terendah	Tertinggi	Berhasil	Gagal	
1	Aisyah Miftahul Jannah	8	80%			√		Pengayaan
2	Ardian Reza Afdalas	7.2	70.20%				√	Remidiasi
3	Aulia Dwi Astuti	8.4	80.40%			√		Pengayaan
4	Deni Purwaningsih	7.2	70.20%				√	Remidiasi
5	Dewi Sri Widodo	6.8	60.80%				√	Remidiasi
6	Dhea Ayu Febriana	7.4	70.40%				√	Remidiasi
7	Dian Lorenza	8.4	80.40%			√		Pengayaan
7	Dwi Ayu Puspitasari	8	80%			√		Pengayaan
8	Eka Febri Wardani	7.6	70.60%				√	Remidiasi
9	Endrasari Dewi Dorjati	3	30%	√			√	Remidiasi
10	Erlita Eka Putri Nurcahyani	7.6	70.60%				√	Remidiasi
11	Ermaningsih Agawati Fajri	7.2	70.20%				√	Remidiasi
12	Eva Mardhina Lisa	6.8	60.80%				√	Remidiasi
13	Felin Winanda Mila Putri	4.2	40.20%				√	Remidiasi
14	Feti Isnawati	8.8	80.80%			√		Pengayaan
15	Ibrahim Deswino	5.2	50.20%				√	Remidiasi
16	Ima Cahyani	8.8	80.80%			√		Pengayaan
17	Irma Febriyanti	6.8	60.80%				√	Remidiasi
18	Kalfika Mandasari	6	60%				√	Remidiasi
19	Kristiana	8.4	80.40%			√		Pengayaan
20	Lidia Kusuma Dewi	6.4	60.40%				√	Remidiasi
21	Lung Ayu Nuraini	8.4	80.40%			√		Pengayaan
22	Malita Sari	8.4	80.40%			√		Pengayaan
23	Nadia Bayu Sartika	6.4	60.40%				√	Remidiasi
24	Narumi Nur Utami	3.6	30.60%				√	Remidiasi
25	Nasta'in Nur Ikhsan	5	50%				√	Remidiasi
26	Novika Ayu Nafasari	8	80%			√		Pengayaan
27	Nur Wiyati	7.6	70.60%				√	Remidiasi
28	Rina Mutiana	9.6	90.60%		√	√		Pengayaan
29	Riri Kuswardiyati	5	50%				√	Remidiasi
30	Riska Oktavialina	6.8	60.80%				√	Remidiasi
31	Suparni	5.6	50.60%				√	Remidiasi
32	Tessa Yulia Hilda	8.4	80.40%			√		Pengayaan
Jumlah		231						
Rata-rata Taraf Serap		7.2						

Mengetahui
 Guru Pembimbing

 Sumarni, S.Pd
 NIP. 19650718 199003 2 002

Klaten,
 Mahasiswa PPL

 Tanjung Aji Nur Mustofa
 NIM. 13511247009

**BUKU PEGANGAN GURU
SMK NEGERI 3 KLATEN**

No	JUDUL BUKU	PENGARANG	PENERBIT	TAHUN	KETERANGAN
1.	Gizi dan Pengolahan Pangan	Rizqie Auliana	Adicitra Karya Nusa	1999	
2.	Ilmu Gizi	Kartasapoetra dan Marsetyo	PT. Rineka Cipta	1995	
3.	Gizi dalam Kesehatan Reproduksi	Marmi	Pustaka Pelajar	2013	
4.	Restoran Dan Segala Permasalahannya	Marsum W.A	Andi Offset	1999	
5.	Tata Hidang I	Budiharti Sudjaja dan Masye Manaffee Sondak	Departemen Pendidikan dan Kebudayaan	1999	
6.	<i>The Simple Art of NAPKIN FOLDING</i>	Budi Sutomo	PT. Gramedia Pustaka Utama	2009	

Guru Mata Pelajaran



Sumarni, S.Pd

NIP. 19650718 199003 2 002

Klaten, 8 Agustus 2014

Mahasiswa Praktikan



Tanjung Aji Nur Mustofa

NIM. 13511247009

ADMINISTRASI PEMBELAJARAN
TATA HIDANG
KELAS XI
TAHUN PELAJARAN 2014/2015



#

OLEH :
Tanjung Aji Nur Mustofa
13511247009

DINAS PENDIDIKAN
SMK NEGERI 3 KLATEN
Jl. Merbabu No. 11 Klaten, Telp (0272) 321270

ADMINISTRASI GURU
SMK NEGERI 3 KLATEN

NO.	JENIS	KET.
1	Kalender Pendidikan	
2	Program Semester	
3	Jadwal Pembelajaran	
4	Silabus	
5	Penetapan Program Semester	
6	RPP	
7	Handout	
8	Jurnal PBM	
9	Daftar Hadir	
10	Program Evaluasi	
11	Kisi-Kisi Soal	
12	Soal	
13	Daftar Nilai	
14	Analisis Hasil Evaluasi Belajar	
15	Daftar Buku Pegangan	

**PROGRAM SEMESTER
SMK NEGERI 3 KLATEN
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

Satuan Pendidikan : SMK Negeri 3 Klaten
Bidang Studi Keahlian : Seni, Kerajinan dan Pariwisata
Program Studi Keahlian : Tata Boga
Kompetensi Keahlian : Jasa Boga
Mata Pelajaran/ : Tata Hidang
Standar Kompetensi : Tata Hidang
Kelas : XI
Semester : 1 (satu) Gasal Tahun : 2014/2015

No	Nama Bulan	Banyak Minggu dlm Semester	Banyak Minggu yg tdk Efektif	Banyak Minggu yang Efektif
1.	Juli	5	4	1
2.	Agustus	4	-	4
3.	September	4	-	4
4.	Oktober	5	-	5
5.	November	4	-	4
6.	Desember	5	4	1
	J u m l a h	27	8	19

Rincian :

Jumlah Jam Pembelajaran yang Efektif

...19..... Minggu x ..6.... Jam Pembelajaran =114..... Jam Pembelajaran

Digunakan untuk : - Pembelajaran Teori :21..... Jam

- Pembelajaran Praktik :71..... Jam

- Uji Kompetensi :21 Jam

_____ (+)

J u m l a h :114..... Jam

Klaten, Agustus 2014
Mahasiswa Praktikan



Tanjung Aji Nur Mustofa
NIM. 13511247009

**PROGRAM SEMESTER
SMK NEGERI 3 KLATEN
TAHUN PELAJARAN 2014/ 2015**

Satuan Pendidikan : SMK Negeri 3 Klaten
Bidang Studi Keahlian : Seni, Kerajinan dan Pariwisata
Program Studi Keahlian : Tata Boga
Kompetensi Keahlian : Jasa Boga
Mata Pelajaran/ : Tata Hidang
Standar Kompetensi : Tata Hidang
Kelas : XI
Semester : 2 (satu) Genap Tahun : 2014/ 2015

No	Nama Bulan	Banyak Minggu dlm Semester	Banyak Minggu yg tdk Efektif	Banyak Minggu yang Efektif
1.	Januari	5	1	4
2.	Februari	4	1	3
3.	Maret	4	1	3
4.	April	5	1	4
5.	Mei	4	4	-
6.	Juni	4	4	-
J u m l a h		26	12	14

Rincian :

Jumlah Jam Pembelajaran yang Efektif

.....14..... Minggu x7... Jam Pembelajaran =98..... Jam Pembelajaran

Digunakan untuk : - Pembelajaran Teori :21..... Jam

- Pembelajaran Praktik :56..... Jam

- Uji Kompetensi :21..... Jam

_____ (+)

J u m l a h :98..... Jam

Klaten, Agustus 2014
Mahasiswa Praktikan



Tanjung Aji Nur Mustofa
NIM. 13511247009

**JADWAL PEMBELAJARAN
SMK NEGERI 3 KLATEN**

Satuan Pendidikan : SMK Negeri 3 Klaten
 Bidang Studi Keahlian : Seni, Kerajinan dan Pariwisata
 Program Studi Keahlian : Tata Boga
 Kompetensi Keahlian :Jasa Boga

Mata Pelajaran/ Stand. Komp. : Tata Hidang
 Tahun/ Semester : 2014-2015/ Gasal
 Kelas : XI JB1

No	WAKTU	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU
I	07.00-07.45						
II	07.45-08.30						
III	08.30-09.15						
	09.15-09.30						
IV	09.30-10.15						Tata Hidang/ XI JB1
V	10.15-11.00						Tata Hidang / XI JB1
VI	11.00-11.45						Tata Hidang / XI JB1
	11.45-12.00						
VII	12.00-12.45						Tata Hidang / XI JB1
VIII	12.45-13.30						Tata Hidang / XI JB1
IX	13.30-14.15						Tata Hidang / XI JB1
X	14.15-15.00						

Mengetahui,
 Guru Pembimbing,



Sumarni, S.Pd
 NIP. 19650718 199003 2 002

Klaten, Agustus 2014
 Mahasiswa PPL,



Tanjung Aji Nur Mustofa
 NIM. 13511247009

SILABUS

Satuan Pendidikan : SMK
 Paket Keahlian : Jasa Boga
 Mata Pelajaran : TATA HIDANG
 Kelas /Semester : XI/1 dan 2

Kompetensi Inti:

- KI 1 : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
- KI 2 : Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif, dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia
- KI 3 : Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan factual, konseptual, dan procedural dan mata kognitif dalam ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah
- KI 4 : Mengolah, menyaji, menalar, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
1.1. Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui	Rancangan Menu(Menu	Mengamati : <ul style="list-style-type: none"> Mengamati Video/gambar/ 	Observasi <ul style="list-style-type: none"> Lembar pengamata 	4 minggu	<ul style="list-style-type: none"> video/gambar/buku

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>pengembangan berbagai keterampilan pelayanan makan dan minum sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p> <p>2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran melayani makan dan minum</p> <p>2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari profesional</p> <p>2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggung jawab dalam implementasi sikap kerja</p> <p>3.1. Mendeskripsikan rancangan menu (menu planning)</p> <p>4.1. Menilai rancangan menu (menu planning)</p>	Planning).	<p>benda sebenarnya atau membaca buku yang berkaitan dengan Rancangan Menu (Menu Planning) dari berbagai daerah</p> <p>Menanya :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan terkait dengan pengertian, struktur ,jenis Menu ,ciri, syarat-syarat menyusun menu. <p>Mengumpulkan Data</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan pengamatan serta menilai secara berkelompok tentang tugas menyusun menu sesuai dengan syarat syarat menyusun menu antar kelompok. 	<p>n sikap saat berdiskusi, pengamatan dan presentasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Ceklist pengamatan ke kemampuan content dari materi pelajaran saat diskusi dan presentasi <p>Portofolio</p> <ul style="list-style-type: none"> Tugas mengumpulkan gambar Susunan Menu Laporan tertulis kelompok 		<ul style="list-style-type: none"> Referensi / bahan ajar terkait e-dukasi.net

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan hasil pengamatan dengan literatur dari berbagai sumber buku tentang syarat-syarat menyusun menu . <p>Mengasosiasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengolah data hasil diskusi kelompok dan hasil tugas serta menyimpulkan. <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempresentasikan hasil diskusi dan hasil tugas menyusun menu terkait dengan pertanyaan yang diajukan Membuat laporan hasil kerja kelompok 	<p>Tes</p> <ul style="list-style-type: none"> Tes tertulis tentang Menyusun Menu (Menu Planning) <p>Jurnal</p> <p>Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran</p>		
1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai	Peralatan Makan dan minum ;alat hidang serta lenan	<p>Mengamati :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati Video/gambar/ 	<p>Observasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Lembar 	6 minggu	video/gambar/buku • Bahan praktek Praktik

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>keterampilan pelayanan makan dan minum sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p> <p>2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran Pelayanan Makan dan Minum .</p> <p>2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap professional</p> <p>2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi sikap kerja</p> <p>3.2 Mendeskripsikan peralatan makan dan minum ; alat hidang serta lenan</p> <p>4.2 Merencanakan persiapan peralatan penataan Meja(Polishing peralatan makan dan minum ; alat hidang serta lenan</p>		<p>benda sebenarnya atau membaca buku yang berkaitan dengan Peralatan Makan dan minum ;alat hidang serta lenan dari berbagai bentuk/model</p> <p>Menanya :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan terkait dengan pengertian, ukuran,jenis fungsi spesifikasi ,dan pencucian /polishing dan pemeliharaan serta penyimpanan /inventaris Peralatan Makan dan minum ;alat hidang serta lenan <p>Mengumpulkan Data</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan pengamatan serta menilai secara berkelompok tentang tugas dan pencucian /polishing dan pemeliharaan serta 	<p>pengamatan sikap saat berdiskusi, pengamatan dan presentasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Ceklist pengamatan ke kemampuan content dari materi pelajaran saat diskusi dan presentasi <p>Portofolio</p> <ul style="list-style-type: none"> mengumpulkan gambar Peralatan Makan dan minum 		<p>merencanakan persiapan peralatan penataan Meja (Polishing peralatan makan dan minum ; alat hidang serta lenan)</p> <ul style="list-style-type: none"> Alat praktek Praktik merencanakan persiapan peralatan penataan Meja (Polishing peralatan makan dan minum ; alat hidang serta lenan) Praktik merencanakan persiapan peralatan penataan Meja (Polishing peralatan makan dan minum ; alat hidang serta lenan) Referensi / bahan ajar terkait e-dukasi.net

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>penyimpanan /inventaris Peralatan Makan dan minum ;alat hidang serta lenan antar kelompok.</p> <ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan hasil pengamatan dengan literatur dari berbagai sumber buku tentang . ukuran,jenis fungsi spesifikasi ,dan pencucian /polishing dan pemeliharaan serta penyimpanan /inventaris Peralatan Makan dan minum ;alat hidang serta lenan <p>Praktik merencanakan persiapan peralatan penataan Meja (Polishing peralatan makan dan minum ; alat hidang serta lenan)</p> <ul style="list-style-type: none"> Membuat rencana persiapan peralatan 	<p>;alat hidang serta lenan</p> <ul style="list-style-type: none"> Laporan tertulis kelompok <p>Tes Tes tertulis tentang</p> <p>Jurnal Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran</p> <p>Tes Unjuk Kerja/Kinerja Observasi saat Praktik merencanakan persiapan peralatan penataan</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>untuk penataan</p> <p>Mengasosiasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengolah data hasil diskusi kelompok dan hasil tugas serta menyimpulkan. <p>Mengkomunikasikan :</p> <p>Mempresentasikan hasil diskusi dan hasil tugas . ukuran,jenis fungsi spesifikasi ,dan pencucian /polishing dan pemeliharaan serta penyimpanan /inventaris Peralatan Makan dan minum ;alat hidang serta lenan terkait dengan pertanyaan yang diajukan</p> <ul style="list-style-type: none"> Membuat laporan hasil kerja kelompok 	Meja (Polishing peralatan makan dan minum ; alat hidang serta lenan)		
1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang	Lipatan Serbet	Mengamati :	Observasi	6 minggu	• video/gambar/buk

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan pelayanan makan dan minum sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p> <p>2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran melayani makan dan minum</p> <p>2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari professional</p> <p>2.3 Menunjukan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggung jawab dalam implementasi sikap kerja</p> <p>3.3 Membedakann lipatan serbet (Folding Napkin)</p> <p>4.3 Membuat lipatan serbet(Folding Napkin)</p>	Makan (Folding Napkin)	<ul style="list-style-type: none"> Mengamati Video/gambar/ benda sebenarnya atau membaca buku yang berkaitan dengan Melipat serbet Makan (Folding Napkin) dari berbagai bentuk/model <p>Menanya :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan terkait dengan pengertian, ukuran,fungsi,syarat-syarat dan prosedur melipat serbet/folding napkin <p>Mengumpulkan Data.</p> <ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan hasil pengamatan dengan literatur dari berbagai sumber 	<ul style="list-style-type: none"> Lembar pengamatan sikap saat berdiskusi, pengamatan dan presentasi Ceklist pengamatan ke kemampuan content dari materi pelajaran saat diskusi dan presentasi <p>Portofolio</p> <ul style="list-style-type: none"> Tugas mengumpulkan gambar lipatan Serbet/Folding 		<p>u</p> <ul style="list-style-type: none"> Bahan praktek Melipat serbet Makan (Folding Napkin) Alat praktek Melipat serbet Makan (Folding Napkin) Referensi / bahan ajar terkait e-dukasi.net

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>buku tentang syarat-syarat dan prosedur Melipat Serbet/Folding Napkin.</p> <ul style="list-style-type: none"> Membuat lipatan serbet Melakukan pengamatan serta membedakan secara berkelompok tentang tugas membuat lipatan Serbet/Folding Napkin antar kelompok <p>Mengasosiasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengolah data hasil diskusi kelompok dan hasil tugas serta menyimpulkan. <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempresentasikan 	<p>Napkin</p> <ul style="list-style-type: none"> Laporan tertulis kelompok <p>Tes Tes tertulis tentang Melipatan Serbet/Folding Napkin</p> <p>Jurnal Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran</p> <p>Tes Unjuk Kerja/Kinerja Observasi saat Melipat Serbet/Folding Napkin</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<p>hasil diskusi dan hasil tugas melipat serbet menu terkait dengan pertanyaan yang diajukan</p> <ul style="list-style-type: none"> Membuat laporan hasil kerja kelompok 			
<p>1.1 Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan pelayanan makan dan minum sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p> <p>2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran melayani makan dan minum</p> <p>2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari profesional</p> <p>2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggung jawab</p>	<ul style="list-style-type: none"> Petugas Pelayanan makanan Penyusunan petugas pelayanan makanan 	<p>Mengamati :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati Video/gambar/ benda sebenarnya atau membaca buku yang berkaitan dengan dengan petugas pelayanan di Restoran. <p>Menanya :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan terkait jenis ,karakteristik , dan persyaratan petugas pelayanan makan dan minum di restoran dan prosedur pelayanan di restoran. 	<p>Observasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Lembar pengamatan sikap saat berdiskusi, pengamatan dan presentasi Ceklist pengamatan ke kemampuan content dari materi pelajaran saat diskusi 	6 minggu	<ul style="list-style-type: none"> video/gambar/buku Bahan praktek Melayani Pesanan Makan dan Minum di Restoran Melayani Pesanan Makan dan Minum di Restoran Referensi / bahan ajar terkait e-dukasi.net lembar kasus

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
dalam implementasi sikap kerja		Mengumpulkan Data <ul style="list-style-type: none"> Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang terkait dengan jenis ,karakteristik , dan persyaratan petugas pelayanan makan dan minum dan prosedur pelayanan di restoran. Menyusun persyaratan kebutuhan petugas pelayanan berdasarkan lembar kasus 	dan presentasi Portofolio <ul style="list-style-type: none"> Tugas mengumpulkan gambar Melayani Pesanan Makan dan Minum di Restoran Laporan tertulis kelompok 		
3.4. Menjelaskan jenis ,karakteristik , dan persyaratan petugas pelayanan makan dan minum					
4.4. Menyusun persyaratan kebutuhan petugas pelayanan					
		Mengasosiasi : <ul style="list-style-type: none"> Mengolah data hasil diskusi kelompok dan hasil kerja kelompok serta menyimpulkan. Mengkomunikasikan : <ul style="list-style-type: none"> Mempresentasikan hasil diskusi dan hasil kerja 	Tes Tes tertulis tentang produk Melayani Pesanan Makan dan Minum di Restoran		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		kelompok • Membuat laporan hasil kerja kelompok	Jurnal Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran		
<p>1.1. Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan Pelayanan Makan dan Minum, sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.</p> <p>2.1 Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran Pelayanan Makan dan Minum</p> <p>2.2 Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap profesional</p>	Menata Meja (Table set Up)	<p>Mengamati :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati Video/gambar/ benda sebenarnya atau membaca buku yang berkaitan dengan Menata Meja(Table set Up) <p>Menanya :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan terkait dengan pengertian, jenis ,fungsi syarat-syarat dan prosedur Menata Meja (Table Set Up) dan Menata Meja Persediaan 	<p>Observasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Lembar pengamatan sikap saat berdiskusi, pengamatan dan presentasi Ceklist pengamatan kemampuan content dari materi pelajaran saat diskusi 	6 minggu (3X2JP)	<ul style="list-style-type: none"> video/gambar/buku Bahan praktek Menata Meja (Table Set Up) dan Menata Meja Persediaan (Side Board) Alat praktek bahan Menata Meja (Table Set Up) dan Menata Meja Persediaan (Side Board) Referensi / bahan ajar terkait e-dukasi.net

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
2.3 Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi sikap kerja		(Side Board)	dan presentasi		
3.5. Menganalisis penataan meja (<i>table set up</i>) dan meja Persediaan (<i>side board</i>)		Mengumpulkan Data <ul style="list-style-type: none"> Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang terkait dengan pertanyaan guna mencari jawaban Melakukan praktik Menata Meja (Table Set Up) dan Menata Meja Persediaan (Side Board) yang ditentukan Menganalisis dalam kelompok tentang hasil praktik 	Portofolio <ul style="list-style-type: none"> Tugas mengumpulkan gambar Menata Meja (Table Set Up) dan Menata Meja Persediaan (Side Board) Laporan tertulis kelompok 		
4.5 Menata Meja (<i>table set up</i>) dan meja persediaan (<i>side board</i>)		Mengasosiasi : <ul style="list-style-type: none"> Mengolah data hasil diskusi kelompok dan hasil praktik Menata Meja (Table Set Up) dan Menata Meja Persediaan (Side Board) serta menyimpulkan. Mengkomunikasikan :	Tes Tes tertulis Menata Meja (Table Set Up) dan Menata Meja		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
		<ul style="list-style-type: none"> Mempresentasikan hasil diskusi dan hasil praktik Menata Meja (Table Set Up) dan Menata Meja Persediaan (Side Board) terkait dengan pertanyaan yang diajukan Membuat laporan hasil kerja kelompok 	Persediaan (Side Board) Jurnal Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran Tes Unjuk Kerja/Kinerja Observasi saat menata meja		
1.1.Mensyukuri karunia Tuhan Yang Maha Esa, melalui pengembangan berbagai keterampilan Pelayanan Makan dan Minum, sebagai tindakan pengamalan menurut agama yang dianutnya.	Melayani pesanan makan dan minum di Restoran	Mengamati : <ul style="list-style-type: none"> Mengamati Video/gambar/ benda sebenarnya atau membaca buku yang berkaitan dengan pelayanan di Restoran. 	Observasi <ul style="list-style-type: none"> Lembar pengamatan sikap saat berdiskusi, pengamatan dan 	6 minggu	<ul style="list-style-type: none"> video/gambar/buku Bahan praktek Melayani Pesanan Makan dan Minum di Restoran Melayani Pesanan

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>2.1.Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran Pelayanan Makan dan Minum</p> <p>2.2.Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong) dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap professional</p> <p>2.3.Menunjukan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi sikap kerja</p> <p>2.1.Memiliki motivasi internal dan menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran Pelayanan Makan dan Minum</p> <p>2.2.Menunjukkan perilaku ilmiah (jujur , disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong royong)</p>		<p>Menanya :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengajukan pertanyaan terkait pengertian, fungsi, jenis ,karakteristik , dan prosedur pelayanan makan minum di restoran; seberapa besar peran pelayanan makan minum dalam industry makanan <p>Mengumpulkan Data</p> <ul style="list-style-type: none"> Diskusi kelompok untuk mengumpulkan data dari berbagai sumber yang terkait pelayanan makan dan minum di restoran. Melakukan praktik dan Melayani makan dan minum di restoran yang ditentukan Kerja kelompok untuk menentukan pelayanan makan dan minum berdasarkan kasus 	<p>presentasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Ceklist pengamatan ke kemampuan content dari materi pelajaran saat diskusi dan presentasi <p>Portofolio</p> <ul style="list-style-type: none"> Tugas mengumpulkan gambar Melayani Pesanan Makan dan Minum di Restoran Laporan tertulis kelompok 		<p>Makan dan Minum di Restoran</p> <ul style="list-style-type: none"> Referensi / bahan ajar terkait e-dukasi.net lembar kasus

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
<p>dalam melakukan pembelajaran sebagai bagian dari sikap professional</p> <p>2.3.Menunjukkan perilaku cinta damai dan toleransi dalam membangun kerjasama dan tanggungjawab dalam implementasi sikap kerja</p>		<p>Mengasosiasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengolah data hasil diskusi kelompok dan hasil praktik serta menyimpulkan. <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempresentasikan hasil diskusi dan hasil praktik Melayani makan dan minum di restoran terkait dengan pertanyaan yang diajukan Membuat laporan hasil kerja kelompok 	<p>Tes</p> <p>Tes tertulis tentang produk Melayani Pesanan Makan dan Minum di Restoran</p> <p>Jurnal</p> <p>Catatan hasil pengamatan selama kegiatan pembelajaran</p> <p>Tes Unjuk Kerja/Kinerja</p> <p>Observasi saat Melayani Pesanan</p>		

Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Pembelajaran	Penilaian	Alokasi Waktu	Sumber Belajar
3.6 Menentukan pelayanan makan dan minum di restoran			Makan dan Minum di Restoran		
4.6 Melayani Makan dan Minum Di Restoran.					

PENETAPAN PROGRAM SEMESTER

Satuan Pendidikan : SMK N 3 KLATEN
 Bidang Studi Keahlian : Seni, Kerajinan dan Pariwisata
 Program Studi Keahlian : Tata Boga
 Kompetensi Keahlian : Jasa Boga
 Mata Pelajaran/Standar Kompetensi : Tata Hidang
 Kelas/Semester : XI / I
 Tahun Pelajaran : 2014/2015
 Waktu : 19 X Pertemuan

Kode	Kompetensi/ Sub Kompetensi	Alokasi Waktu	Tempat		Waktu Pelaksanaan Minggu Ke :.....																		
			S	DU/DK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	Rancangan menu		√				■	■															
	Memilih peralatan makan & minum, alat, linen		√					■	■														
	Membuat napkin		√							■	■												
	Table set-up		√									■	■	■									
	Menyusun persyaratan kebutuhan petugas pelayanan														■	■							
	Melayani makan & minum di restoran																■	■	■	■			
	Uji kompetensi																				■	■	
	Evaluasi tertulis																						■

Mengetahui
 Guru Pembimbing



Sumarni, S.Pd
 NIM. 19650718 199003 2 002

Klaten, Agustus 2014
 Mahasiswa PPL,



Tanjung Aji Nur Mustofa
 NIM. 13511247009

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMK Negeri 3 Klaten
Kelas/Semester	: XI / I
Mata Pelajaran	: Tata Hidang
Tema	: Perencanaan Menu (<i>Menu Planning</i>)
Pertemuan ke-	: 1-2
Alokasi Waktu	: 2×6×45 menit

A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah, lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif, dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, dan procedural dalam pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu melaksanakan tugas spesifik dibawah pengawasan langsung.

B. Kompetensi Dasar Dan Indikator

3.1 Mendeskripsikan rancangan menu (*menu planning*).

- Indikator:
- Mendeskripsikan macam-macam menu.
 - Mengidentifikasi macam-macam menu.
 - Menyusun menu.

4.1 Menilai rancangan menu (*menu planning*).

- Indikator:
- Melakukan penilaian rancangan menu.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran membuat rancangan menu (*menu planning*) peserta didik dapat:

1. Peserta didik dapat menjelaskan pengertian menu dengan tepat.
2. Peserta didik dapat menyebutkan dan menjelaskan 4 macam menu dengan benar.
3. Peserta didik dapat membuat macam-macam rancangan menu.
4. Peserta didik dapat menilaikan rancangan menu yang telah dibuat.

D. Materi Pembelajaran

- a. Rancangan menu (*menu planning*).
- b. Macam-macam menu.
- c. Cara merancang menu (*menu planning*):
 - a) 3, 4, dan 5 course.
 - b) Design kartu menu.
 - c) Membuat kartu menu.

E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : *Scientific Learning*.
2. Model/Strategi : *Project Based Learning*.
3. Metode : Ceramah, Diskusi, Tanya Jawab, dan Penugasan.

F. Media, Alat dan Sumber Belajar

1. Media : Laptop, LCD, Hand Out Rancangan menu (*menu planning*).
2. Alat : Foto/Gambar/Film.
3. Sumber belajar :
 - a. Marsum W.A. 1999. Restoran Dan Segala Permasalahannya. Yogyakarta: Andi Offset.

G. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan I

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru mempersiapkan kelas agar lebih kondusif untuk proses belajar mengajar, berdoa, kebersihan ruang kelas, presensi, menyiapkan media dan alat serta buku yng diperlukan.2. Guru menyampaikan topik tentang rancangan menu	15 menit

	<p>(<i>menu planning</i>).</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Guru memberikan penguatan tentang aspek motivasi belajar dan sikap spritual. 4. Guru menegaskan kembali tentang topik dan menyampaikan kompetensi atau tujuan yang akan dicapai. 	
Inti	<p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati foto/gambar/film/atau membaca Hand Out tentang rancangan menu (<i>menu planning</i>). • Mendengar, melihat, dan menyimak berbagai materi tentang rancangan menu (<i>menu planning</i>). <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengajukan pertanyaan tentang rancangan menu (<i>menu planning</i>). <p>Mengeksperimenkan/Mengeksplorasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan ulangan harian kepada peserta didik tentang materi rancangan menu (<i>menu planning</i>). • Peserta didik dibagi menjadi 5 kelompok untuk membuat kartu menu. <p>Mengasosiasikan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru berkeliling ke meja peserta didik, dan menanyakan tentang tugas kelompok yang kurang jelas. <p>Menyimpulkan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru bersama peserta didik menyimpulkan tentang materi rancangan menu (<i>menu planning</i>). 	240 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Guru mencari umpan balik secara lisan dan random tentang penguasaan peserta didik tentang rancangan menu dan macam-macam menu. • Guru meminta peserta didik untuk melakukan refleksi terkait jalannya pembelajaran. • Guru bersama peserta didik menyimpulkan hasil pemaparan perwakilan kelompok tentang rancangan menu (<i>menu planning</i>) dilanjutkan mengakhiri pembelajaran dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT bahwa pertemuan kali ini telah berlangsung dengan baik dan lancar. 	15 menit

Pertemuan II

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mempersiapkan kelas agar lebih kondusif untuk proses belajar mengajar, berdoa, kebersihan ruang kelas, presensi, menyiapkan media dan alat serta buku yng diperlukan. 2. Guru menyampaikan topik tentang rancangan menu (<i>menu planning</i>). 3. Guru memberikan penguatan tentang aspek motivasi belajar dan sikap spritual. 	15 menit

	4. Guru menegaskan kembali tentang topik dan menyampaikan kompetensi atau tujuan yang akan dicapai.	
Inti	<p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati foto/gambar/film/atau membaca Hand Out tentang rancangan menu (<i>menu planning</i>). • Mendengar, melihat, dan menyimak berbagai materi tentang rancangan menu (<i>menu planning</i>). <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengajukan pertanyaan tentang rancangan menu (<i>menu planning</i>). <p>Mengeksperimenkan/Mengeksplorasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan ulangan harian kepada peserta didik tentang materi rancangan menu (<i>menu planning</i>). • Peserta didik dibagi menjadi 5 kelompok untuk membuat kartu menu. • Guru memberikan Ulangan Harian materi tentang rancangan menu. <p>Mengasosiasikan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru berkeliling ke meja peserta didik, dan menanyakan tentang tugas kelompok yang kurang jelas. • Guru mengawasi berjalannya ulangan. <p>Menyimpulkan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru bersama peserta didik menyimpulkan tentang materi rancangan menu (<i>menu planning</i>). 	240 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Guru mencari umpan balik secara lisan dan random tentang penguasaan peserta didik tentang rancangan menu dan macam-macam menu. • Guru meminta peserta didik untuk melakukan refleksi terkait jalannya pembelajaran. • Guru bersama peserta didik menyimpulkan hasil pemaparan perwakilan kelompok tentang rancangan menu (<i>menu planning</i>) dilanjutkan mengakhiri pembelajaran dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT bahwa pertemuan kali ini telah berlangsung dengan baik dan lancar. 	15 menit

H. Penilaian Proses dan Hasil Pembelajaran

1. Teknik : Tertulis
2. Bentuk : Essay
3. Instrumen : Terlampir
4. Kunci dan pedoman penskoran : Terlampir
5. Tugas

Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Pengetahuan

Indikator	Instrumen
Siswa dapat menjelaskan, menyebutkan tentang pengertian rancangan menu (<i>menu planning</i>), jenis menu, dan dapat membuat rancangan menu (<i>menu planning</i>).	Daftar pertanyaan dan kunci jawaban (TERLAMPIR)

2. Penilaian Keterampilan

Indikator	Instrumen
Siswa dapat mengevaluasi jenis menu.	Siswa mengumpulkan tugas berupa laporan hasil diskusi tentang jenis menu yang telah didiskusikan. Portofolio

3. Penilaian Sikap

Indikator	Instrumen
Toleransi. 1. Menghormati pendapat orang lain. 2. Bergaul dengan teman tanpa membedakan. Percaya diri. 3. Melakukan tindakan tanpa ragu-ragu. 4. Mampu membuat keputusan dengan cepat dan tepat. 5. Berani mempresentasi didepan kelas.	TERLAMPIR

Guru Pembimbing



Sumarni, S.Pd

NIP. 19650718 199003 2 002

Klaten, 16 Agustus 2014
Mahasiswa PPL,

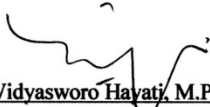


Tanjung Aji Nur Mustofa

NIM. 13511247009

Mengetahui

Koordinator PPL-KKN UNY SMK N 3 KLATEN



Ir. Widyasworo Hayati, M.Pd

NIP. 19680717200012 2 001

Lampiran 1.

Penilaian Hasil Belajar (Penilaian Pengetahuan).

A. Tugas Kelompok.

Buatlah 5 kelompok. Masing-masing kelompok membuat buku menu, yang masing-masing berisikan *Table D'hote Menu*.

B. Tes Mandiri (Ulangan)

Berilah tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang sesuai dengan pernyataan.

1. Menu *a'la carte* adalah daftar hidangan yang terdiri dari berbagai macam pilihan makanan dengan harga masing-masing.
☐ Benar ☐ Salah
2. Dasar-dasar untuk menyusun menu yaitu selera tamu, waiter, tema restoran, persediaan peralatan dan faktor keuangan masyarakat.
☐ Benar ☐ Salah
3. Blue plate menu adalah daftar hidangan yang terdiri dari daftar hidangan makanan yang terdiri dari berbagai macam pilihan dengan harga masing-masing dan ditambah dengan satu pilihan *soft drink* dengan disajikan dimeja tamu.
☐ Benar ☐ Salah
4. Untuk menulis menu nama makanan dan minuman harus ditulis dengan jelas, harus diikuti arti katanya dan tulisan menu harus dapat dibaca.
☐ Benar ☐ Salah
5. *Buffet menu* adalah daftar makanan yang sudah ditentukan untuk tamu, dan harganya sudah ditetapkan.
☐ Benar ☐ Salah

Soal Essay

Jawablah pertanyaan ini dengan benar dan jelas!

1. Jelaskan Pengertian Menu!
2. Sebutkan 5 fungsi Menu!
3. Menu dibagi menjadi 4 macam. Sebutkan dan jelaskan!
4. Buatlah susunan menu Table d'hote 4 giliran dan ala carte!
5. Sebutkan cara menulis menu yang benar!

Jawaban:

1. Menu adalah
 - a. Daftar hidangan yang disiapkan untuk disajikan sebagai makanan
 - b. Susunan hidangan yang disajikan pada waktu makan
 - c. Suatu daftar makanan yang dapat di pesan atau di hidangkan
2. Fungsi Menu ada 5 yaitu:
 - a. Daftar menetapkan bahan makanan yang dibeli
 - b. Mengatur gizi yang terkandung di dalam hidangan
 - c. Memberikan informasi peralatan, fasilitas penataan dan dekorasi ruangan
 - d. Sebagai pedoman prosedur cost control
 - e. Menu mengatur pembagian tugas dan menyusun struktur organisasi dapur
3. Menu dibagi menjadi 4 macam yaitu:
 - a. A`la carte adalah daftar hidangan yang terdiri dari berbagai macam pilihan makanan dengan harga masing-masing
 - b. Table d`hote adalah daftar hidangan yang terdiri dari satu paket makanan dengan harga secara keseluruhan
 - c. Buffet menu adalah daftar hidangan terdiri dari satu paket makanan ditambah dengan satu pilihan soft drink dengan harga keseluruhan dan semuanya di sajikan di meja tamu
 - d. Blue plate menu adalah daftar makanan yang disajikan dapat dipilih sesuai dengan selera dari masing-masing tamu, harga dihitung per orang tanpa memperhatikan banyak sedikitnya porsi makanan yang diambil
4. Menu table d`hote

YASMIN RESTAURANT

Dinner Menu

Salad Nicoise

*

Consomme Paysanne

*

U.S.T Bone Steak

Baked Potatoes and Seasonal Vegetables

With Black Pepper Sauce

*

Orange Surprice

Orange Sunkist with mint ice cream and whipping cream

Rp.175.000,-

Menu a`la carte

YASMIN RESTAURANT

MENU MAKANAN :

Avocado shrimp	Rp. 15.000
Fruit salad	Rp. 10.000
sirloin steak	Rp. 25.000
Grilled chicken american	Rp.35.000

MENU MINUMAN :

Lemon tea	Rp. 5.000
Orange juice	Rp. 8.000
Avocado float	Rp. 15.000
Milk shake chocolate	Rp. 12.000

5. Cara menulis menu yang benar yaitu:
- Nama makanan dan minuman ditulis dengan bahasa yang jelas dan mudah dipahami menggunakan ejaan yang baku dan benar.
 - Nama masakan asing harus diikuti keterangan bahasa Indonesia yang mudah dimengerti.
 - Tulisan harus jelas terbaca untuk menghindari kesalah pahaman pembaca

C. Penilaian:

Kriteria Penilaian/Rubrik penilaian untuk soal benar salah

No.	Jawaban	Skor
1	Benar.	20
2	Salah.	20
3	Salah.	20
4	Benar.	20
5	Salah.	20

Skor maksimal yang didapat adalah 100. Skor yang didapat adalah nilai yang diraih oleh siswa.

Kriteria Penilaian/Rubrik penilaian untuk soal essay

No	Jawaban	Skor
1	a. Jawaban benar sempurna	15
	b. Jawaban hampir benar	10
	c. Jawaban salah	3
	d. Tidak menjawab	0
2	a. Jawaban benar sempurna	15
	b. Jawaban hampir benar	10
	c. Jawaban salah	3
	d. Tidak menjawab	0
3	a. Jawaban benar sempurna	30
	b. Jawaban hampir benar	20
	c. Jawaban salah	5
	d. Tidak menjawab	0
4	a. Jawaban benar sempurna	30
	b. Jawaban hampir benar	20
	c. Jawaban salah	5
	d. Tidak menjawab	0
5	a. Jawaban benar sempurna	10
	b. Jawaban hampir benar	7
	c. Jawaban salah	2
	a. Tidak menjawab	0

Skor maksimal yang di dapat adalah 100. Skor yang di dapat adalah nilai yang diraih oleh siswa.

**DAFTAR PENILAIAN SIKAP
SMK N 3 KLATEN**

Kompetensi Keahlian : Jasa Boga
Mata Pelajaran : Tata Hidang
Kelas : XI Jasa Boga 1
Semester : 1 (Satu) Gasal Tahun 2014/2015

No	Nama	Nis	kerajinan	kedisiplinan	kejujuran	kesopanan	kerjasama	kepedulian	Tanggung jawab	Menghargai pendapat tim	Nilai rata-rata	keterangan
1.	Achmad Pramudya Wardana	8102	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
2.	Alma Fani Yuniar	8103	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
3.	Anggalih Sarwa Utama	8104	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
4.	Anita Kusuma Dewi	8105	8	8	8	8	7	8	8	8	7,8	
5.	Astinia Suryani	8106	8	8	8	8	7	8	8	8	7,8	
6.	Diah Sasi Retno Gumilar	8107	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
7.	Diya Santi	8108	8	8	8	8	7	8	8	8	7,8	
8.	Elisabet Anggun Cahyani. P.	8110	8	8	8	8	8	8	8	8	7,8	
9.	Erlinda Yuka Pratiwi	8111	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
10.	Fera Dewi Astuti	8112	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
11.	Hani Yuliana Astrid	8113	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
12.	Heni Wijayanti	8114	8	8	8	8	7	8	8	8	8	
13.	Ika Wahyuningsih	8115	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
14.	Mei Ipi Puspita	8116	8	8	8	8	7	8	8	8	7,8	
15.	Melinda Riska Nurcahyani	8117	8	8	8	8	7	8	8	8	7,8	
16.	Nadita Ferenanda	8118	8	8	8	8	7	8	8	8	7,8	
17.	Nia Agustiningrum	8119	8	8	8	8	9	8	8	8	8,1	

18.	Prasetya Nurul Noviani	8120	8	8	8	8	7	8	8	8	7,8	
19.	Restu Sisworo Wilujeng Jati	8121	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
20.	Septi Nurul Kasanah	8122	8	8	7	8	9	8	8	8	8	
21.	Siska Sri Marheni	8123	8	8	7	8	9	8	8	8	8	
22.	Tita Hastira	8124	8	8	7	8	7	8	8	8	7,7	
23.	Werdi Dwi Alfanti	8125	8	8	8	8	9	8	8	8	8,1	
24.	Yohana Putri Kartika Sari	8126	8	8	8	8	8	8	8	8	8	

9,00 – 10 = A (Amat Baik)

8,00 – 8.99 = B (Baik)

7,00 – 7,99 = C (Cukup)

Klaten, Agustus 2014
Mahasiswa PPL

Tanjung Aji Nur Mustofa
NIM. 13511247009



SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

RANCANGAN MENU *(Menu Planning)*

A. Kompetensi Dasar Dan Indikator

3.1 Mendeskripsikan rancangan menu (*menu planning*).

Indikator: Mendeskripsikan macam-macam menu.

Mengidentifikasi macam-macam menu.

Menyusun menu.

4.1 Menilai rancangan menu (*menu planning*).

Indikator: Melakukan penilaian rancangan menu.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran membuat rancangan menu (*menu planning*) peserta didik dapat:

1. Peserta didik dapat menjelaskan pengertian menu dengan tepat.
2. Peserta didik dapat menyebutkan dan menjelaskan 4 macam menu dengan benar.
3. Peserta didik dapat membuat macam-macam rancangan menu.
4. Peserta didik dapat menilai rancangan menu yang telah dibuat.

C. Uraian Materi

1. Pengertian Rancangan Menu.

Pada umumnya menu mempunyai tiga macam arti, yaitu:

- a. Menu merupakan daftar makanan atau hidangan yang disiapkan untuk disajikan sebagai makanan.
- b. Menu merupakan susunan hidangan yang disajikan pada waktu makan.
- c. Menu merupakan suatu daftar makanan yang dapat dipesan atau dihidangkan.

Dari ketiga deskripsi menu diatas, dapat disimpulkan bahwa menu adalah suatu susunan hidangan yang dapat dipesan atau dihidangkan pada waktu makan. Untuk membuat menu, pertama kali kita harus membuat pola menu, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu:



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

TATA HIDANG

- 1) Kertas menu harus benar-benar bersih, efektif dalam penggunaan ruangnya, namun juga jangan sampai nampak berdesak-desakan penulisannya.
- 2) Sampul menu harus bagus mutunya, didesain (dibentuk) dengan rapi, hati-hati dan menarik.
- 3) Corak mode tata ruang yang tepat dan benar harus diterapkan.
- 4) Cara penulisannya harus benar-benar diperhatikan.
- 5) Penyusunan dan pengelompokkan jenis-jenis makanan yang dijual harus ditulis dengantepat dan rapi.
- 6) Warna yang cocok harus diperhatikan.
- 7) Diberi ruang khusus untuk *Chef Suggestion*.
- 8) Keterangan yang singkat dan jelas tentang makanan harus dicantumkan.
- 9) Semua hasil produksi yang tertera harus benar-benar diperhatikan.
- 10) Informasi tentang fasilitas, alamat, nomor telepon, serta jam buka restoran harus dicantumkan.
- 11) Lebih baik mempergunakan menu tersendiri untuk jam makan yang berbeda. Jadi ada menu *Breakfast*, menu *Lunch*, menu *Dinner*, dan sebagainya.
- 12) Untuk hidangan-hidangan yang terkenal dalam penjualan, tempatkan dibagian yang strategis di dalam menu.
- 13) Usahakan jangan menghapus harga lama yang sudah tertera pada menu dengan stippo, karet dan menggantinya dengan harga baru.
- 14) Serahkan penyusunan (*lay-out*) kepada pembuat design yang berpengalaman dan jangan diserahkan kepada percetakan begitu saja.



Penting lo...

Pada prinsipnya dalam rancangan menu itu hidangan harus sesuai, cocok, dan pantas untuk dimakan konsumen sehingga perlu memperhatikan penampilan (*apperance*) dan rasa (*flavor*).



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

TATA HIDANG

2. Fungsi Menu

Setelah mengetahui pengertian dari menu, menu sendiri mempunyai fungsi:

- a. Dasar menetapkan bahan makanan yang dibeli.
- b. Mengatur gizi yang terkandung di dalam hidangan.
- c. Memberikan informasi peralatan, fasilitas penataan dan dekorasi ruangan.
- d. Sebagai pedoman prosedur *cost control*
- e. Menu mengatur pembagian tugas dan menyusun struktur organisasi dapur.

3. Sifat Menu

Setelah mengetahui macam-macam menu, kini beranjak untuk mengetahui apa saja sifat yang dimiliki oleh menu. Menu mempunyai 2 sifat, yaitu:

- a. Static Menu
- b. Cycle Menu

Kedua sifat menu diatas merupakan sifat menu yang sering kita jumpai di restoran. Fungsinya untuk memasukkan menu-menu baru dalam daftar makanan, sehingga konsumen tidak bosan dengan menu yang itu-itu saja.

Static Menu yaitu penggantian menu dilakukan setiap 6 bulan bahkan lebih, dan biasanya menu sudah disusun dengan berbagai pilihan sehingga tidak diganti setiap saat.

Cycle Menu yaitu perubahan menu dilakukan setiap satu minggu sekali bahkan setiap hari diganti. Biasanya menu hanya terdiri dari satu atau dua macam saja (menu-menu special).

4. CARA MENULIS MENU

1. Nama makanan dan minuman ditulis dengan bahasa yang jelas dan mudah dipahami menggunakan ejaan yang baku dan benar.
2. Nama masakan asing harus diikuti keterangan bahasa Indonesia yang mudah dimengerti.
3. Tulisan harus jelas terbaca untuk menghindari kesalah pahaman pembaca.



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

TATA HIDANG

5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyusunan Menu.

- a. Kebutuhan Gizi.
- b. Kebiasaan Makan (*Food habits*)
- c. Menu Harus Bervariasi
- d. Biaya yang tersedia
- e. Iklim dan Musim
- f. Peralatan untuk Mengolah
- g. Komposisi Bahan Makanan
- h. Harga Makanan
- i. Kebangsaan atau Suku

6. Dasar- Dasar Penyusunan Menu

1. Selera Tamu/konsumen.
2. Variasi menu yang akan disajikan.
3. Penampilan Menu.
4. Faktor Musim.
5. Persediaan bahan makanan.
6. Persediaan Peralatan.

7. Macam-Macam Menu.

Pada umumnya ada empat menu yang kita ketahui, keempatnya ini sering kita jumpai di dalam restoran. Macam-macam menu tersebut, yaitu:

a. A'la Carte Menu

A'la Carte Menu adalah daftar hidangan yang terdiri dari berbagai macam pilihan makanan dengan harga masing-masing. Hidangan yang disajikan dapat dipesan sesuai dengan selera masing-masing konsumen.



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

TATA HIDANG

Contoh dari *A'la Carte Menu*:

YASMIN RESTAURANT

MENU MAKANAN :

Avocado shrimp	Rp. 15.000
Fruit salad	Rp. 10.000
sirloin steak	Rp. 25.000
Grilled chicken american	Rp.35.000

MENU MINUMAN :

Lemon tea	Rp. 5.000
Orange juice	Rp. 8.000
Avocado float	Rp. 15.000
Milk shake chocolate	Rp. 12.000

b. Table D'Hote Menu

Table D'Hote Menu adalah daftar hidangan yang terdiri dari satu paket makanan dengan harga secara keseluruhan. Paket makanan yang dipilih akan disajikan satu per satu sesuai dengan giliran hidangan. Paket tersebut terdiri dari 3,4, atau 5 *courses*.



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

TATA HIDANG

Contoh dari *Table D'Hote Menu*:

MENU 1	MENU 2
Spring Roll	Vegetable Salad
*	*
Cream Chicken Soup	Consomme Celestense
*	*
Kakap Meuniere Boiled Potato Tossed Salad with Orange Sauce	Grilled Sirloin Steak French Fried Potatoes Vichy Carrot with Black Pepper Sauce
*	*
Peach Melba	Banana Split
*	*
Coffee or Tea	Coffe or Tea
Rp. 175.600,-	Rp. 234.000,-

c. Buffet Menu

Buffet Menu adalah daftar makanan yang disajikan dapat dipilih sesuai dengan selera dari masing-masing tamu. Harga dihitung per orang tanpa memperhatikan banyak sedikitnya porsi makanan yang diambil.

Contoh dari *Buffet Menu*:

Paket Buffet Menu start from Rp. 45.000/pax.

PAKET A	PAKET B
NASI PUTIH KERUPUK UDANG ACAR SAMBAL AIR PUTIH SOFT DRINK	NASI PUTIH KERUPUK UDANG ACAR SAMBAL AIR PUTIH ES TEH



SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

SOUP:

- Soto ayam
- Timlo solo
- Soto tangkar
- Sop jagung

SAYURAN:

- Cap cay
- Oseng buncis tahu
- Ca baby corn sosis

PENDAMPING:

- Bakmi goreng
- Bihun goreng
- Telur balado
- Fu yung hai

MAIN COURSE:

- Ayam panggang madu
- Ayam goreng pandan
- Ayam lada hitam
- Kakap asam manis
- Gulai kakap
- Sapi saus mentega

DESSERT:

- Pudding
- Buah potong
- Jajan pasar

SOFT DRINK

SOUP:

- Soto ayam
- Timlo solo
- Soto tangkar
- Sop jagung
- Sop sayuran

SAYURAN:

- Cap cay
- Oseng buncis tahu
- Ca baby corn sosis
- Plecing kacang panjang

PENDAMPING:

- Bakmi goreng
- Bihun goreng
- Telur balado
- Fu yung hai
- Perkedel jagung

MAIN COURSE:

- Ayam panggang madu
- Ayam garang asem
- Ayam lada hitam
- Kakap asam manis
- Gulai kakap
- Sapi lada hitam
- Cumi saus pedas

DESSERT:

- Pudding
- Buah potong
- Jajan pasar



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

TATA HIDANG

d. Blue Plate Menu

Blue Plate Menu adalah daftar hidangan terdiri dari satu paket makanan ditambah dengan satu pilihan *soft drink* dengan harga keseluruhan dan semuanya disajikan di meja tamu.

Contoh dari *Blue Plate Menu*:

MENU 1	MENU 2
<u>+ <i>Soft Drink</i></u>	<u>+ <i>Soft Drink</i></u>
Spring Roll	Vegetable Salad
*	*
Cream Chicken Soup	Consomme Celestense
*	*
Kakap Meuniere Boiled Potato Tossed Salad with Orange Sauce	Grilled Sirloin Steak French Fried Potatoes Vichy Carrot with Black Pepper Sauce
*	*
Peach Melba	Banana Split
*	*
Coffee or Tea	Coffe or Tea
Rp. 195.600,-	Rp. 264.000,-

8. Klasifikasi Menu/Kerangka Menu.

Dalam merancang menu, kita perlu mengetahui klasifikasi/kerangka dari menu tersebut. Diantaranya ada 3 macam klasifikasi/ kerangka menu, yaitu:

j. Menu Klasik.

Menu klasik yaitu Susunan menu yang pertama kali dikenalkan dengan 13 macam giliran hidangan (*courses*). Menu klasik terdiri dari:

1. ***Cold appetizer*** hidangan pembuka dingin dengan rasa gurih dan asam, dihidangkan dengan suhu maksimal 15°C.



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

TATA HIDANG

Cold appetizer dihidangkan dalam porsi kecil, satu porsi ± 80 gram.

2. *Soup* hidangan berkuah. Perbandingan isi dan kuah adalah 1:4.

3. *Hot appetizer* adalah hidangan pembuka panas dengan rasa gurih dan asam, dihidangkan dengan suhu $50-75^{\circ}\text{C}$. *Hot appetizer* dihidangkan dalam porsi kecil, satu porsi ± 80 gram, bergantung pada banyaknya giliran hidangan yang dihidangkan.

4. *Fish* disini ialah hidangan dari hasil laut seperti: ikan, udang, kepiting, dan kerang.

5. *Large joint* dibuat dari daging atau ayam yang dimasak tidak dengan dipanggang dalam potongan besar dan utuh.

6. *Cold entrée* (**hidangan penyela dingin**) adalah hidangan daging, ikan, atau unggas yang dimasak dengan saus. *Cold entrée* dihidangkan dengan suhu minimal 15°C .

7. *Hot entrée* (**hidangan penyela panas**) adalah hidangan dari bahan hewani yang dimasak dan dihidangkan dengan saus dan dihidangkan panas.

8. *Savoury* adalah makanan kecil dengan rasa gurih yang dihidangkan beralaskan roti panggang atau kue kering asin

9. *Shorbet* adalah ice cream dengan rasa dominan buah.

10. *Roast* adalah hidangan dari bahan hewani yang dipanggang utuh atau potongan besar

11. *Vegetable, potato, rice or pasta* Hidangan ini terdiri dari hidangan sayuran dengan kentang, nasi atau pasta.

12. *Sweet dishes* adalah kue-kue rasa manis baik kue-kue basah maupun kue-kue kering

13. *Dessert* adalah hidangan penutup dengan rasa manis

k. Menu Modern.



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

TATA HIDANG

Menu modern itu pada prinsipnya menyesuaikan dengan perubahan pada menu klasik dengan 11 giliran hidangan yang disesuaikan dengan kebutuhan.

PERBANDINGAN MENU KLASIK DAN MODERN			
No.	Menu Klasik	No.	Menu Modern
1	Cold Appetizer	1	Cold Appetizer
2	Soup	2	Soup
3	Warm Appetizer	3	Warm Appetizer
4	Fish	4	Fish
5	Main Course	5	Main Course
6	Side Dish (cold)	6	Warm or Cold Side Dish
7	Side Dish (warm)	7	Roast
8	Sherbet	8	Salad
9	Roast	9	Vegetables
10	Vegetable	10	Sweet Dish
11	Sweet Dish	11	Dessert
12	Savoury		
13	Dessert		

1. Actual Menu

Aktual menu merupakan penyederhanaan dari menu modern. Kerangka menu ini terdiri dari 5, 4, 3 *courses* (*cold appetizer, soup, hot appetizer, main courses, dessert*).

ACTUAL MENU			
No.	Five courses	Four courses	Three courses
1	Cold Appetizer	Cold Appetizer	Soup
2	Soup	Soup	Main Course
3	Warm Appetizer	Main Course	Sweet Dish
4	Main Course	Sweet Dish	
5	Sweet Dish		

9. MENU SESUAI WAKTU PENYAJIAN

a. Breakfast Menu.

Breakfast untuk restoran memiliki pilihan hidangan seperti buah, *juice*, *egg*, *cereal*, *pan cake*, *waffle*, *roti*, daging ditambah makanan khas daerah.

Menu kusus ditujukan untuk tamu. Variasi pilihan buah bisa macam-



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

TATA HIDANG

macam misalnya apel, anggur, nenas. Sedangkan variasi juice sama dengan buah ditambah dengan sari buah instant.

Variasi telur bisa berupa telur mata sapi, omelet, poach egg. Variasi cereal berupa hot cereal atau cold cereal. Variasi roti bisa berupa *American bread, Croisand* atau lainnya. *Breakfast Menu* 05.00–09.00 WIB.

b. *Brunch Menu.*

Brunch ini berasal dari istilah *breakfast and lunch*. *Menu brunch* merupakan kombinasi kedua tipe menu tersebut. Beberapa menu brunch memasukan menu favorit. Makanan lain yang disediakan merupakan pilihan seperti buah, hot bread, egg, coffe and tea. *Brunch Menu* 09.00–11.00 WIB.

c. *Lunch Menu.*

Lunch merupakan menu makan siang. Coursenya lebih sedikit dari dinner. Menu lunch sering merupakan ligh main course (ringan) misalnya fruit juice, salad fruit. Ada 3 faktor yang harus dipertimbangkan dalam menyusun menu adalah cepat, sederhana dan bervariasi. *Lunch Menu* 12.00 – 15.00 WIB.

d. *Evening Tea.*

Biasanya disediakan makanan kecil, baik panas maupun dingin yang dikombinasikan dengan buah, macam-macam sosis, sandwich dan macam-macam snack. Makanan dibuat dalam porsi kecil. *Evening Tea* 15.00 – 17.00 WIB.

e. *Dinner Menu.*

Dinner disajikan malam hari dan merupakan malam yang utama, karena bisa dinikmati dengan leluasa, tidak terburu-buru. Menu dinner dapat disajikan 3 sampai 6 course. *Dinner Menu* 19.00 – 21.00 WIB

f. *Supper Menu.*

Supper dihidangkan pada tengah malam. Menu ini terdiri dari makanan kecil seperti sandwich, salad dan sejenisnya. *Supper Menu* 21.00 – 01.00 WIB.

PERANCANGAN MENU RESTORAN

Oleh:

Tim TATA HIDANG

KKN PPL UNY 2014

Pengertian Menu

- Ψ **Daftar hidangan yang disiapkan untuk disajikan sebagai makanan.**
- Ψ **Susunan hidangan yang disajikan pada waktu makan.**
- Ψ **Suatu daftar makanan yang dapat dipesan atau dihidangkan**



Fungsi Menu

- Dasar menetapkan bahan makanan yang dibeli.
- Mengatur gizi yang terkandung di dalam hidangan.
- Memberikan informasi peralatan, fasilitas penataan dan dekorasi ruangan.
- Sebagai pedoman prosedur *cost control*
- Menu mengatur pembagian tugas dan menyusun struktur organisasi dapur.



Jenis Menu

Ala Carte Menu

Table d'Hote/Set Menu/Fix Menu

Buffet Menu

Blue Plate Menu

A'LA CARTE

- Daftar hidangan yang terdiri dari berbagai macam pilihan makanan dengan harga masing-masing.
- Makanan yang dipilih akan disajikan kepada tamu sesuai dengan urutan penyajiannya.
- hidangan yang disajikan dapat dipesan sesuai dengan selera masing-masing konsumen.

Contoh Menu A'la Carte

YASMIN RESTAURANT

MENU MAKANAN :

Avocado shrimp	Rp. 15.000
Fruit salad	Rp. 10.000
sirloin steak	Rp. 25.000
Grilled chicken american	Rp.35.000

MENU MINUMAN :

Lemon tea	Rp. 5.000
Orange juice	Rp. 8.000
Avocado float	Rp. 15.000
Milk shake chocolate	Rp. 12.000



Table D'hote Menu

Daftar hidangan yang terdiri dari satu paket makanan dengan harga secara keseluruhan. Paket makanan yang dipilih akan disajikan satu per satu sesuai dengan giliran hidangan.

Biasanya untuk paket ini terdiri dari 3,4, atau 5 courses.



Contoh Table D'hote Menu

YASMIN RESTAURANT

Dinner Menu

Assorted canape

Fish broth

Hamburger holstein
Buttered green bean
French fried potatoes

Ice cream chocolate

Rp.50.000,-



Blue Plate Menu

Daftar Hidangan terdiri dari satu paket makanan ditambah dengan satu pilihan ***soft drink*** dengan harga secara keseluruhan dan semuanya disajikan di meja tamu.



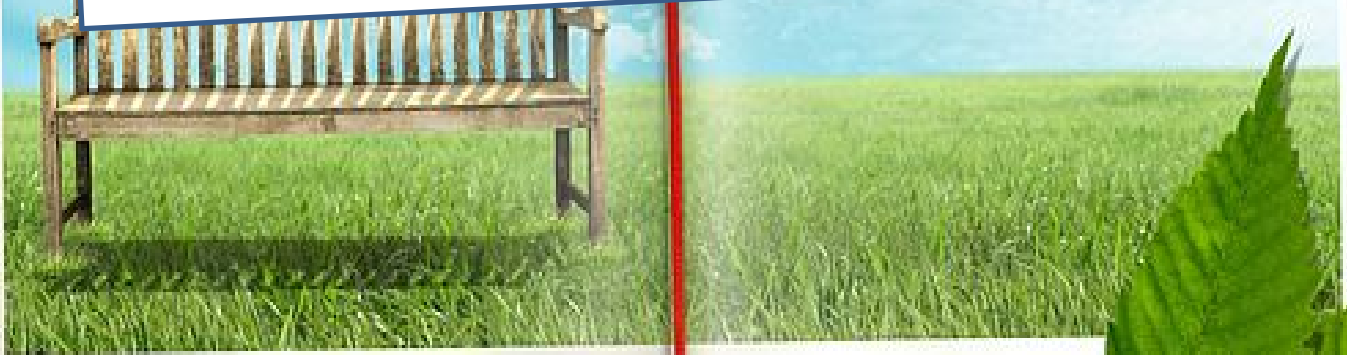
BUFFET MENU

Daftar makanan yang disajikan dapat dipilih sesuai dengan selera dari masing-masing tamu. Harga dihitung per orang tanpa memperhatikan banyak sedikitnya porsi makanan yang diambil.



Klasifikasi Menu/ Kerangka Menu

- 1). Menu klasik
- 2). Menu Modern
- 3). Actual Menu



MENU KLASIK

Susunan menu yang pertama kali
dikenalkan dengan 13 macam giliran
hidangan (courses)

1. Cold appetizer hidangan pembuka dingin dengan rasa gurih dan asam, dihidangkan dengan suhu maksimal 15°C. *Cold appetizer* dihidangkan dalam porsi kecil, satu porsi \pm 80 gram.

2. Soup hidangan berkuah. Perbandingan isi dan kuah adalah 1:4

3. Hot appetizer adalah hidangan pembuka panas dengan rasa gurih dan asam, dihidangkan dengan suhu 50-75°C. *Hot appetizer* dihidangkan dalam porsi kecil, satu porsi \pm 80 gram, bergantung pada banyaknya giliran hidangan yang dihidangkan.

- 4. *Fish*** disini ialah hidangan dari hasil laut seperti: ikan, udang, kepiting, dan kerang.
- 5. *Large joint*** dibuat dari daging atau ayam yang dimasak tidak dengan dipanggang dalam potongan besar dan utuh.
- 6. *Cold entrée* (hidangan penyela dingin)** adalah hidangan daging, ikan, atau unggas yang dimasak dengan saus. *Cold entrée* dihidangkan dengan suhu minimal 15°C.
- 7. *Hot entrée* (hidangan penyela panas)** adalah hidangan dari bahan hewani yang dimasak dan dihidangkan dengan saus dan dihidangkan panas.
- 8. *Savoury*** adalah makanan kecil dengan rasa gurih yang dihidangkan beralaskan roti panggang atau kue kering asin

9. *Shorbet* adalah ice cream dengan rasa dominan buah

10. *Roast* adalah hidangan dari bahan hewani yang dipanggang utuh atau potongan besar

11. *Vegetable, potato, rice or pasta* Hidangan ini terdiri dari hidangan sayuran dengan kentang, nasi atau pasta.

12. *Sweet dishes* adalah kue-kue rasa manis baik kue-kue basah maupun kue-kue kering

13. *Dessert* adalah hidangan penutup dengan rasa manis



Menu Modern

Pada prinsipnya kerangka menu modern menyesuaikan dengan perubahan pada menu klasik dengan 11 giliran hidangan yang disesuaikan dengan kebutuhan.

PERBANDINGAN MENU KLASIK DAN MODERN

No.	Menu Klasik	No.	Menu Modern
1	Cold Appetizer	1	Cold Appetizer
2	Soup	2	Soup
3	Warm Appetizer	3	Warm Appetizer
4	Fish	4	Fish
5	Main Course	5	Main Course
6	Side Dish (cold)	6	Warm or Cold Side Dish
7	Side Dish (warm)	7	Roast
8	Sherbet	8	Salad
9	Roast	9	Vegetables
10	Vegetable	10	Sweet Dish
11	Sweet Dish	11	Dessert
12	Savoury		
13	Dessert		

Actual Menu

Aktual menu merupakan penyederhanaan dari menu modern. Kerangka menu ini terdiri dari 5, 4, 3 courses

(cold appetizer, soup, hot appetizer, main courses, dessert)



SIFAT MENU

1. Static Menu
2. Cycle menu



STATIC MENU

Penggantian menu dilakukan setiap 6 bulan bahkan lebih, dan biasanya menu sudah disusun dengan berbagai pilihan sehingga tidak diganti setiap saat.



CYCLE MENU

Perubahan menu dilakukan setiap satu minggu sekali bahkan setiap hari diganti. Biasanya menu hanya terdiri dari satu atau dua macam saja.
(menu-menu special)



ACTUAL MENU

No.	Five courses	Four courses	Three courses
1	Cold Appetizer	Cold Appetizer	Soup
2	Soup	Soup	Main Course
3	Warm Appetizer	Main Course	Sweet Dish
4	Main Course	Sweet Dish	
5	Sweet Dish		



MENU SESUAI WAKTU PENYAJIAN

Breakfast Menu 05.00–09.00 WIB

Brunch Menu 09.00–11.00 WIB

Lunch Menu 12.00 – 15.00 WIB

Evening Tea 15.00 – 17.00 WIB

Dinner Menu 19.00 – 21.00 WIB

Supper Menu 21.00 – 01.00 WIB





Breakfast

Breakfast untuk restoran memiliki pilihan hidangan seperti buah, juice, egg, cereal, pan cake, waffle, roti, daging ditambah makanan khas daerah. Menu khusus ditujukan untuk tamu. Variasi pilihan buah bisa macam-macam misalnya apel, anggur, nenas. Sedangkan variasi juice sama dengan buah ditambah dengan sari buah instant.

Variasi telur bisa berupa telur mata sapi, omelet, poach egg. Variasi cereal berupa hot cereal atau cold cereal. Variasi roti bisa berupa American bread, Croissant atau lainnya.



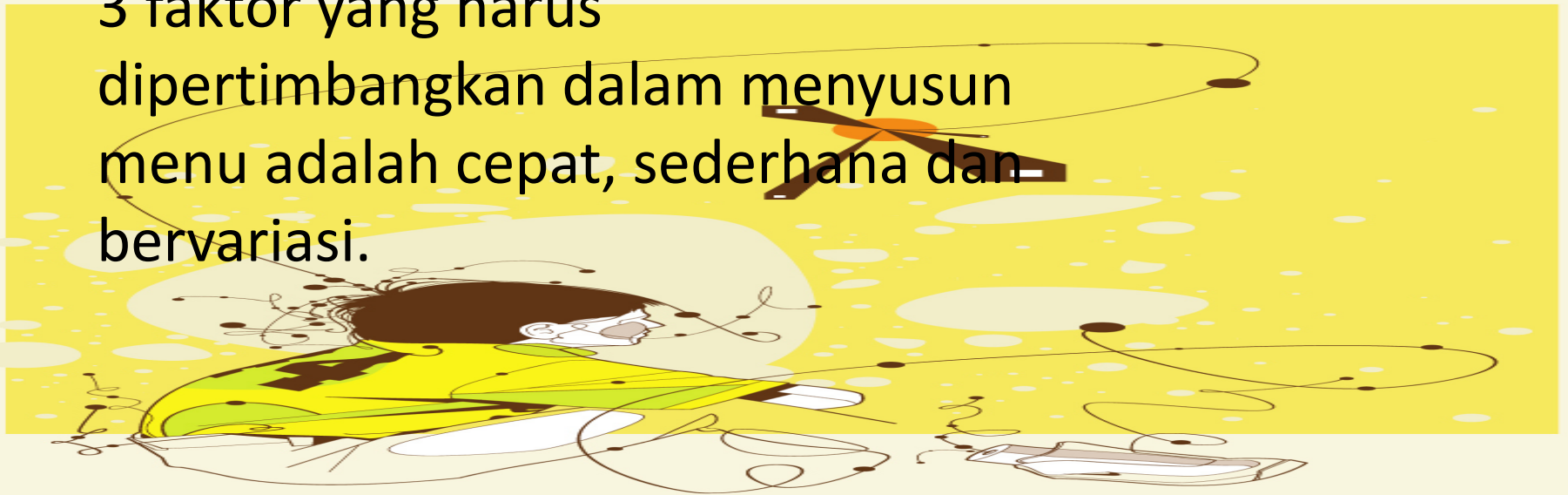
Brunch

Brunch ini berasal dari istilah breakfast and lunch. Menu brunch merupakan kombinasi kedua tipe menu tersebut. Beberapa menu brunch memasukkan menu favorit . Makanan lain yang disediakan merupakan pilihan seperti buah, *hot bread, egg, coffe and tea.*



LUNCH

Lunch merupakan menu makan siang. Coursenya lebih sedikit dari dinner. Menu lunch sering merupakan ligh main course (ringan) misalnya fruit juice, salad fruit. Ada 3 faktor yang harus dipertimbangkan dalam menyusun menu adalah cepat, sederhana dan bervariasi.



EVENING TEA

Biasanya disediakan makanan kecil, baik panas maupun dingin yang dikombinasikan dengan buah, macam-macam sosis, sandwich dan macam-macam snack. Makanan dibuat dalam porsi kecil.



DINNER

Dinner disajikan malam hari dan merupakan malam yang utama, karena bisa dinikmati dengan leluasa, tidak terburu-buru. Menu dinner dapat disajikan 3 sampai 6 course.

SUPPER

Supper dihidangkan pada tengah malam. Menu ini terdiri dari makanan kecil seperti sandwich, salad dan sejenisnya.

DASAR-DASAR PENYUSUNAN MENU

Selera Tamu/konsumen

Variasi menu yang akan disajikan

Penampilan Menu

Faktor Musim

Persediaan bahan makanan

Persediaan Peralatan



Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyusunan Menu:

- a. Kebutuhan Gizi
- b. Kebiasaan Makan (*Food habits*)
- c. Menu Harus Bervariasi
- d. Biaya yang tersedia



Lanjutan...

e. Iklim dan Musim

f. Peralatan untuk Mengolah

g. Komposisi Bahan Makanan

h. Harga Makanan

i. Kebangsaan atau Suku



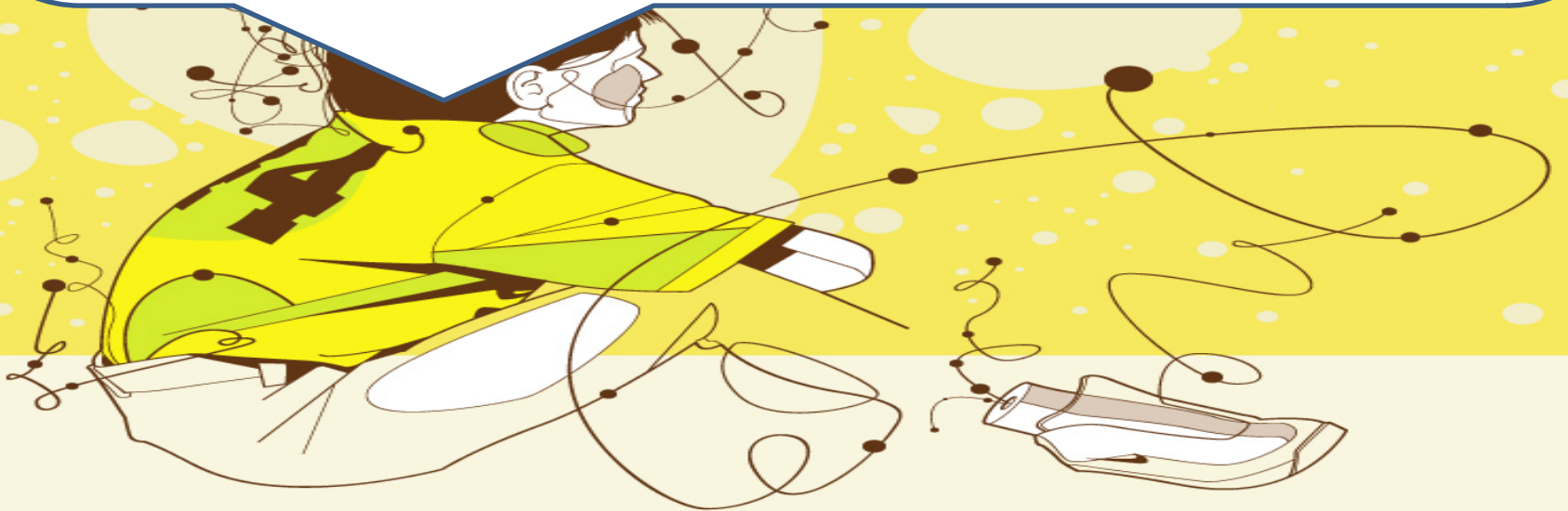
CARA MENULIS MENU

- Nama makanan dan minuman ditulis dengan bahasa yang jelas dan mudah dipahami menggunakan ejaan yang baku dan benar.
- Nama masakan asing harus diikuti keterangan bahasa Indonesia yang mudah dimengerti.
- Tulisan harus jelas terbaca untuk menghindari kesalah pahaman pembaca.



Prinsip dalam Penyusunan Menu

Hidangan harus sesuai, cocok, dan pantas untuk dimakan pembeli sehingga perlu memperhatikan penampilan (*appearance*) dan rasa (*flavor*)



Appetizer

Cold appetizer



Mixed fruit sald



Chicken hawaian salad

Winsor salad



Avocado vinaigrette



Shrimp cocktail



Nicouise salad

Appetizer

Cold appetizer (Indonesia)



Gado-gado



Rujak cingur



Rujak pengantin



Asinan



Lotek



Rujak gobet

Hot appetizer Continental



Bitter ballon



Risoles



Pizza mini



Chicken pie



Sttufed egg



Choux paste rougut



Macaroni scotel

Hot appetizer (Indonesia)



Pastel



Lumpia



Sarang burung tahu



Martabak telur



Sosis solo

Soup

Hot soup



Cream of mushroom soup



Corn soup



Cream of asparagus soup



Clear of vegetable soup



Cream of carrot soup



Macarani soup

Soup

Hot soup (Indonesia)



Timlo solo



Sup matahari



Sup ayam jamur



Sup mandarin

Macam-macam soto

Soup

Cold soup



Gaspacho andalouse



Cream soup

MAIN COURSE

Main course (beef)



Beef steak with tomato sauce



Beef stroganoff



Bone steak



Hamburger holstein



Sirlon steak

MAIN COURSE

Main couse (chicken)



Chicken gordon bleu



Chicken cutlet milanaise

- Chicken chop steak with tomato sauce
- Chicken wing with mushroom sauce
- Chicken in the basket

Main course (fish)



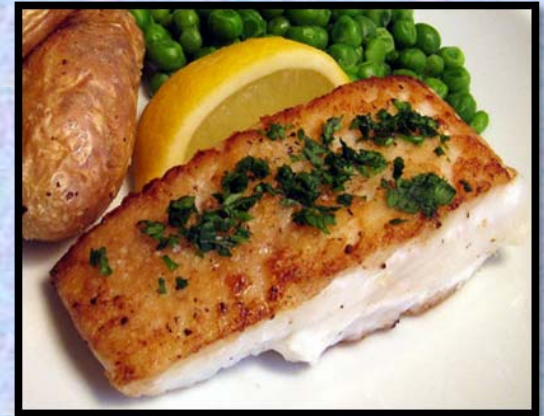
Poached salmon



Fish broth



Stewed shrimp

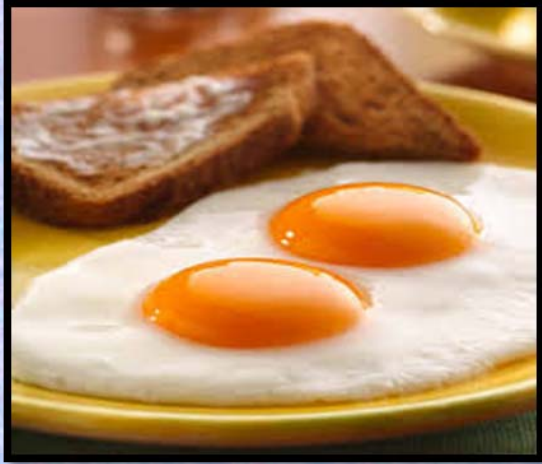


Fish meuniere



Steak salmon with lemon sauce

Main course (egg)



Two farm fresh egg any style



Fluffy three eggs omellete



Corned beef with two poached egg

DESSERT

Dessert Continental



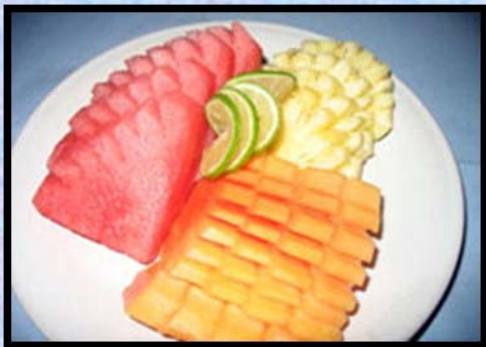
Banana split



Pancake chocolate



Apple fitter



Slice fresh fruit



Fruit cocktail

- Puding chocolate with vanilla sauce
- Fruit salad
- Brownies with vanilla ice cream
- Lemon ice cream

DESSERT

Desert (Indonesia)



Mandarin cake



Kue talam

- Sup buah
- Rujak serut

TERIMA
KASIH



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMK Negeri 3 Klaten
Kelas/Semester	: XI / I
Mata Pelajaran	: Tata Hidang
Tema	: Perabot, Lenan, Peralatan Makan dan Minum, Alat Hidang
Pertemuan ke-	: 3-4
Alokasi Waktu	: 2×6×45 menit

A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Mengembangkan prilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah, lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif, dan proaktif) dan menunjukan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, dan procedural dalam pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab phenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya disekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu melaksanakan tugas spesifik dibawah pengawasan langsung.

B. Kompetensi Dasar Dan Indikator

3.1 Mendeskripsikan perabot, lenan, peralatan makan dan minum, alat hidang

- Indikator:
- Mendeskripsikan perabot lenan dan peralatan hidang di restoran
 - Mengidentifikasi perabot, lenan dan peralatan hidang di restoran
 - Mengidentifikasi peralatan makanan dan minuman:
 - *China ware*
 - *Glass ware*
 - *Silver ware*
 - *Assesories* meja
 - Lenan untuk restoran

4.1 Merencanakan persiapan peralatan penataan meja (*polishing* peralatan makan dan minum, alat hidang serta lenan

Indikator: - langkah-langkah peralatan penataan meja

- Membersihkan peralatan makanan dan minuman
 - *China ware*
 - *Glass ware*
 - *Silver ware*
 - *Assesories* meja
 - Lenan untuk restoran

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran perabot, lenan, peralatan makan dan minum, alat hidang peserta didik dapat:

1. Peserta didik dapat menjelaskan pengertian perabot, lenan, peralatan makan dan minum, alat hidang dengan tepat
2. Peserta didik dapat menjelaskan fungsi perabot, lenan, peralatan makan dan minum, alat hidang dengan tepat
3. Peserta didik dapat mengidentifikasi perabot, lenan, peralatan makan dan minum, alat hidang dengan tepat
4. Peserta didik dapat menjelaskan langkah-langkah membersihkan peralatan makan dan minum (*china ware, glass ware, silver ware, assecories* meja)

D. Materi Pembelajaran

- a. Jenis - jenis perabot, peralatan makan dan minum, alat hidang serta lenan
- b. Fungsi perabot, peralatan makan dan minum, alat hidang serta lenan
- c. Langkah-langkah membersihkan peralatan makan dan minum (*china ware, glass ware, silver ware, accessories* meja, lenan untuk restoran)

E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : *Scientific Learning*.
2. Model/Strategi : *Project Based Learning*.
3. Metode : Ceramah, Diskusi, Tanya Jawab, dan Penugasan.

F. Media, Alat dan Sumber Belajar

1. Media : Laptop, LCD, Hand Out perabot, peralatan makan dan minum, alat hidang serta lenan
2. Alat : Foto/Gambar/Film.
3. Sumber belajar :

Marsum W.A. 1999. *Restoran Dan Segala Permasalahannya*. Yogyakarta: Andi Offset.

Budiharti Sudjaja dan Masye Manaffee Sondak. 1999. *Tata Hidang I*. Jakarta:

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

G. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 3

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">Guru mempersiapkan kelas agar lebih kondusif untuk proses belajar mengajar, berdoa, kebersihan ruang kelas, presensi, menyiapkan media dan alat serta buku yng diperlukan.Guru menyampaikan topik tentang perabot, lenan, peralatan makan dan minum (<i>chinaware, glassware</i>), alat hiding.Guru memberikan penguatan tentang aspek motivasi belajar dan sikap spritual.Guru menegaskan kembali tentang topik dan menyampaikan kompetensi atau tujuan yang akan dicapai.	15 menit
Inti	<p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none">Mengamati foto/gambar/film/atau membaca Hand Out tentang perabot, peralatan makan dan minum (<i>chinaware</i> dan <i>glassware</i>), alat hidang.Mendengar, melihat, dan menyimak berbagai materi tentang perabot, peralatan makan dan minum (<i>chinaware</i> dan <i>glassware</i>), alat hidang. <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none">Mengajukan pertanyaan tentang perabot, peralatan makan dan minum alat hidang <p>Mengeksperimenkan/Mengeksplorasikan:</p> <ul style="list-style-type: none">Guru menyiapkan 1 tray berisi jenis-jenis lenan, peralatan makan dan minum (<i>chinaware</i> dan <i>glassware</i>), alat hidangGuru memberikan tugas kepada setiap kelompok untuk berdiskusi menganalisis dan menggolongkan jenis-jenis lenan, peralatan makan dan minum (<i>chinaware</i> dan <i>glassware</i>), alat hidang <p>Mengasosiasikan:</p> <ul style="list-style-type: none">Guru berkeliling ke meja peserta didik, dan menanyakan tentang tugas kelompok yang kurang jelas.	240 menit

	Menyimpulkan: <ul style="list-style-type: none">Guru bersama peserta didik menyimpulkan tentang materi perabot, lenan, peralatan makan dan minum (<i>chinaware</i> dan <i>glassware</i>), alat hidang.	
Penutup	<ul style="list-style-type: none">Guru mencari umpan balik secara lisan dan random tentang penguasaan peserta didik tentang perabot, lenan, peralatan makan dan minum (<i>chinaware</i> dan <i>glassware</i>), alat hidangGuru meminta peserta didik untuk melakukan refleksi terkait jalannya pembelajaran.Guru bersama peserta didik menyimpulkan hasil pemaparan perwakilan kelompok tentang perabot, lenan, peralatan makan dan minum (<i>chinaware</i> dan <i>glassware</i>), alat hidangGuru menyampaikan materi minggu depan pengenalan jenis-jenis peralatan makan dan minum (<i>silverware</i> dan <i>table accesories</i>) dan langkah-langkah membersihkan peralatan makan dan minum (<i>polishing</i>) dilanjutkan mengakhiri pembelajaran dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT bahwa pertemuan kali ini telah berlangsung dengan baik dan lancar.	15 menit

Pertemuan 4

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">Guru mempersiapkan kelas agar lebih kondusif untuk proses belajar mengajar, berdoa, kebersihan ruang kelas, presensi, menyiapkan media dan alat serta buku yang diperlukan.Guru menyampaikan topik tentang peralatan makan dan minum (<i>silverware</i> dan <i>table accesories</i>) dan langkah-langkah membersihkan peralatan makan dan minum (<i>polishing</i>)Guru memberikan penguatan tentang aspek motivasi belajar dan sikap spritual.Guru menegaskan kembali tentang topik dan menyampaikan kompetensi atau tujuan yang akan dicapai.	15 menit

Inti	<p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mengamati foto/gambar/film/atau membaca Hand Out tentang jenis-jenis peralatan makan dan minum (<i>silverware</i> dan <i>table accessories</i>) dan langkah-langkah membersihkan peralatan makan dan minum• Mendengar, melihat, dan menyimak berbagai materi tentang jenis-jenis peralatan makan dan minum (<i>silverware</i> dan <i>table accessories</i>) dan langkah-langkah membersihkan peralatan makan dan minum <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mengajukan pertanyaan tentang jenis-jenis peralatan makan dan minum (<i>silverware</i> dan <i>table accessories</i>) dan langkah-langkah membersihkan peralatan makan dan minum <p>Mengeksperimenkan/Mengeksplorasikan:</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru memberikan tugas untuk setiap kelompok berdiskusi, menganalisis dan menggolongkan jenis-jenis peralatan makan dan minum (<i>silverware</i> dan <i>table accessories</i>) yang ada di tray.• Guru memberikan tugas kepada setiap kelompok untuk mempraktekkan langkah-langkah membersihkan peralatan makan dan minum (<i>polishing</i>) <p>Mengasosiasikan:</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru berkeliling ke meja peserta didik, dan menanyakan tentang tugas kelompok yang kurang jelas. <p>Menyimpulkan:</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru bersama peserta didik menyimpulkan tentang materi perabot, lenan, peralatan makan dan minum, alat hidang• Guru memberikan ujian ulangan materi perabot, lenan, peralatan makan dan minum, alat hidang	240 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Guru mencari umpan balik secara lisan dan random tentang penguasaan peserta didik tentang perabot, lenan, peralatan makan dan minum, alat hidang• Guru meminta peserta didik untuk melakukan refleksi terkait	15 menit

	<p>jalannya pembelajaran.</p> <ul style="list-style-type: none">Guru bersama peserta didik menyimpulkan hasil pemaparan perwakilan kelompok tentang perabot, lenan, peralatan makan dan minum, alat hidang, dilanjutkan mengakhiri pembelajaran dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT bahwa pertemuan kali ini telah berlangsung dengan baik dan lancar.	
--	--	--

H. Penilaian Proses dan Hasil Pembelajaran

1. Teknik : Tertulis
2. Bentuk : Essay
3. Instrumen : Terlampir
4. Kunci dan pedoman penskoran : Terlampir
5. Tugas

Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Pengetahuan

Indikator	Instrumen
Siswa dapat menyebutkan, menjelaskan fungsi jenis-jenis perabot, lenan, peralatan makan dan minum, alat hidang	Daftar pertanyaan dan kunci jawaban (TERLAMPIR)

2. Penilaian Keterampilan

Indikator	Instrumen
Siswa dapat mempraktekkan langkah-langkah membersihkan peralatan makan dan minum (polishing) : chinaware, glassware, silverware, table accessories	Daftar penilaian psikomotor (TERLAMPIR)

3. Penilaian Sikap

Indikator	Instrumen
<p>Toleransi.</p> <div>1. Menghormati pendapat orang lain.</div> <div>2. Bergaul dengan teman tanpa membedakan.</div>	TERLAMPIR

<p>Percaya diri.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan tindakan tanpa ragu-ragu. 2. Mampu membuat keputusan dengan cepat dan tepat. 3. Berani mempresentasi didepan kelas. 	
--	--

Klaten, 22 Agustus 2014

Guru Pembimbing



Sumarni, S.Pd

NIP. 19650718 199003 2 002

Mahasiswa PPL,



Tanjung Aji Nur Mustofa

NIM. 13511247009

Mengetahui

Koordinator PPL-KKN UNY SMK N 3 KLATEN



Ir. Widyasworo Hayati, M.Pd

NIP. 19680717200012 2 001

Lampiran I.

Penelitian pengetahuan (*Pre Test Tanya Jawab*)

1. Sebutkan macam-macam perabot yang akan digunakan di restoran?
2. Sebutkan macam-macam linen yang diperlukan di restoran?
3. Sebutkan macam-macam linen yang diperlukan dalam hidangan *buffet*?
4. Bagaimanakah peletakan susunan linen di meja restoran?
5. Sebutkan 5 *Chinaware*, 5 *Silverware*, 5 *Glassware*, dan *table accessories*?

Jawaban :

1. Perabot Restoran:
 - a. *Table* (meja makan)
 - b. *Chair* (kursi)
 - c. *Mini bar*
 - d. *Side board*
2. Macam-macam linen yang diperlukan di restoran:
 - a. *Moulton*
 - b. *Table cloth*
 - c. *Slip cloth*
 - d. *Napkin*
 - e. *Service cloth*
 - f. *Arm towl*
 - g. *Glass towl*
 - h. *skritting*
3. Macam-macam linen yang diperlukan dalam hidangan buffet:
 - a. *Moulton*
 - b. *Table cloth*
 - c. *Slip cloth*
 - d. *Skritting*
 - e. *Service cloth*
4. Susunan peletakkan linen di meja restoran:
 - a. *Moulton*
 - b. *Table cloth*
 - c. *Slip cloth*

5. 5 Chinaware, 5 Silverware, 5 Glassware, dan table accessories:

<i>Chinaware</i>	<i>Silverware</i>	<i>Glassware</i>	<i>Table accessories</i>
<i>B&B Plate</i>	<i>Dessert plate</i>	<i>Water goblet</i>	<i>Salt and papper</i>
<i>Dessert Plate</i>	<i>Dessert fork</i>	<i>Juice glass</i>	<i>Flower vas</i>
<i>Dinner Plate</i>	<i>Dinner knife</i>	<i>Red wine</i>	<i>Table number</i>
<i>Soup cup and saucer</i>	<i>Dnner fork</i>	<i>White wine</i>	<i>Astray</i>
<i>Tea cup and saucer</i>	<i>Butter spider</i>	<i>Cooctail glass</i>	<i>Tooth pick</i>

Penilaian Hasil Belajar

A. Tugas Kelompok

1. Mencari gambar-gambar skirting (Rok Meja) dari foto, internet, koran, majalah, dan sumber yang lain
2. Masing-masing anak mencari 2 gambar skirting, di print atau di tempel di lembar HVS F4 (1 lembar untuk 1 anak)
3. Dikumpulkan 1 kelompok menggunakan stopmap

DAFTAR PENILAIAN SIKAP SMK N 3 KLATEN

Kompetensi Keahlian : Jasa Boga
Mata Pelajaran : Tata Hidang
Kelas : XI Jasa Boga 1
Semester : 1 (Satu) Gasal Tahun 2014/2015

[illegible]

18.	Prasetya Nurul Noviani	8120	8	8	8	8	9	8	8	8	8,1	
19.	Restu Sisworo Wilujeng Jati	8121	8	8	8	8	9	8	8	8	8,1	
20.	Septi Nurul Kasanah	8122	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
21.	Siska Sri Marheni	8123	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
22.	Tita Hastira	8124	8	8	8	8	9	8	8	8	8,1	
23.	Werdi Dwi Alfanti	8125	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
24.	Yohana Putri Kartika Sari	8126	8	8	8	8	8	8	8	8	8	

9,00 – 10 = A (Amat Baik)

8,00 – 8.99 = B (Baik)

7,00 – 7,99 = C (Cukup)

Klaten, Agustus 2014
Mahasiswa PPL

Tanjung Aji Nur Mustofa
NIM. 13511247009



SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

PERABOT, LENAN, PERALATAN MAKAN DAN MINUM,
ALAT HIDANG

A. Kompetensi Dasar Dan Indikator

3.1 Mendeskripsikan perabot, lenan, peralatan makan dan minum, alat hidang

- Indikator: - Mendeskripsikan perabot lenan dan peralatan hidang di restoran
- Mengidentifikasi perabot, lenan dan peralatan hidang di restoran
 - Mengidentifikasi peralatan makanan dan minuman:
 - China ware
 - Glass ware
 - Silver ware
 - Assesories meja

1.1 Merencanakan persiapan peralatan penataan meja (polishing peralatan makan dan minum, alat hidang serta lenan

- Indikator: - langkah-langkah peralatan penataan meja
- Membersihkan peralatan makanan dan minuman
 - China ware
 - Glass ware
 - Silver ware
 - Assesories meja
 - Lenan untuk restoran

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran perabot, lenan, peralatan makan dan minum, alat hidang peserta didik dapat:

1. Peserta didik dapat menjelaskan pengertian perabot, lenan, peralatan makan dan minum, alat hidang dengan tepat
2. Peserta didik dapat menjelaskan fungsi perabot, lenan, peralatan makan dan minum, alat hidang dengan tepat
3. Peserta didik dapat mengidentifikasi perabot, lenan, peralatan makan dan minum, alat hidang dengan tepat
4. Peserta didik dapat menjelaskan langkah-langkah membersihkan peralatan makan dan minum (china ware, glass ware, silver ware, assecories meja)



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

TATA HIDANG

C. Uraian Materi

1. Perabot

Keberhasilan suatu restoran ditentukan bukan hanya dari pelayanan makanan saja, tetapi juga cara pengaturan ruangan, perabot, linen, peralatan hidangan dan perlengkapan lain yang dibutuhkan pramusaji dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya.

Hal-hal yang perlu diperhatikan waktu membeli dan memilih perabot dan peralatan ditentukan oleh beberapa faktor, yaitu:

a. Tipe pelayanan yang akan dilakukan oleh restoran

Umumnya cara pelayanan yang dipakai ialah:

- 1) Pelayanan secara *America/Ready plate service*
- 2) Pelayanan secara *Rusia/Platter service*
- 3) Pelayanan secara *Perancis/Gueridon service*
- 4) Pelayanan secara *Inggris/Family service*
- 5) Pelayanan secara *Prasmanan/Bufferet service*

Pelayanan yang banyak digunakan adalah pelayanan secara Amerika dan prasmanan karena tidak banyak membutuhkan alat dan tenaga pelayan.

b. Jenis tamu yang diharapkan

Pertimbangan ini terutama ditujukan untuk perabot, peralatan makan, minum, hidangan dan linen. Untuk tamu rombongan atau group diperlukan perabot dan peralatan yang banyak. Untuk itu, jenis tamu perlu dipertimbangkan pada waktu membeli perabot dan peralatan.

c. Warna dan desain (*design*) restoran

Penampilan restoran dinilai bukan hanya karena perabot dan peralatan yang mahal dan ukuran yang tepat, tetapi juga kombinasi warna dan desain yang sesuai.

d. Denah ruangan

Kita harus membuat denah dalam perencanaan ruangan agar perabot yang sudah disiapkan dapat ditempatkan sesuai rencana. Pembelian perabot harus disesuaikan dengan luas ruangan supaya tamu yang masuk merasa nyaman, serta berkesan tidak terlalu penuh.

e. Dana yang tersedia

Dana sangat berperan dalam pengadaan perabot dan peralatan untuk tata hidangan. Untuk itu dana perlu dipikirkan dalam perencanaan pengadaan perabot dan peralatan

Dalam mendirikan suatu restoran harus mempunyai segala sesuatu yang mendukung operasional agar dapat berjalan dengan baik. Peralatan itu terdiri dari perabot, *linen*, *chinaware*, *silverware*, *glassware*, *other equipment*, dan cara membersihkan peralatan.



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

TATA HIDANG

1. Perabot

Perabot (*furniture*) untuk restoran harus benar-benar dipilih yang tepat sehingga dapat berfungsi sesuai dengan kebutuhan. Perabot itu harus praktis, enak dipakai, dan modelnya *up to date*. Perabot kebanyakan dibuat dari kayu karena kayu banyak macamnya, permukaannya kuat, tidak mudah melengkung, dan warnanya tidak berubah.

Biasanya selain menggunakan bahan utama kayu, ada juga perabot yang dibuat dari bahan utama alumunium, plastik atau *fiber glass*. Keuntungan memakai ketiga bahan utama tersebut yaitu karena mudah dibersihkan, tidak berat mudah dipindahkan, harganya tidak terlalu mahal, tahan lama, dan dapat diatur dalam deretan besar menurut warna dan desainnya.

Hal-hal yang perlu diingat waktu membeli peralatan untuk keperluan restoran ini:

- Tipe pelayanan yang akan ditampilkan di restoran itu,
- Tipe tamu-tamu yang diharapkan
- Kelenturan dalam pemakaian atau *flexible*
- Design* atau model yang dingin
- Warna yang disenangi
- Mudah disimpan
- Perbandingan yang pecah, misalkan untuk barang yang dapat pecah/rusak.
- Tetap dapat digunakan kelak
- Harga dan dana yang tersedia

Perabot yang akan dibahas dalam kesempatan ini ialah:

a. Table/Meja

Bentuk meja makan ada bermacam-macam, ada yang bulat, persegi panjang, dan segi empat dan setiap meja ada untuk 2 orang, 4 orang dan 12 orang tamu.

Bentuk-bentuk yang paling umum ialah:

- Bentuk bulat, ada berbagai macam ukurannya.
- Bentuk elips atau lonjong lonjong.
- Bentuk bujur sangkar (*square table*)
- Bentuk empat persegi panjang (*oblong table*)

Selain bentuknya, meja makan juga bermacam-macam seperti berikut ini:



SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

Tabel 1. Klasifikasi Kapasitas Meja

Kapasitas	Klasifikasi Meja		
	Plastik/FiberGlass	Alumunium	Kayu
	Meja Persegi Empat (Square Table)	Meja Persegi Panjang (Rectangulare Table)	Meja Bulat (Round Table)
			
2 orang	60 cm x 60 cm	-	20 cm
4 orang	100 cm x 100 cm	-	90 cm
6 orang	-	60 cm x 150 cm	150 cm
12 orang	-	120 cm x 240 cm	-

b. Kursi/chair

Kursi yang digunakan di restoran terdiri dari aneka ragam corak, baik bahan maupun model dan warnanya. Kursi-kursi itu berfariasi, bentuk, tinggi dan lebarnya.

Ukuran kursi yang umum digunakan ialah tinggi tempat duduk 46 cm dari lantai, lebar tempat duduk 46 cm, tinggi sandaran kursi dari lantai 1 m. kursi untuk bar ukurannya lebih tinggi dengan sandaran maupun tanpa sandaran.

Berikut ini jenis-jenis kursi yang biasa digunakan di restoran:

Klasifikasi Kursi		
Plastik/FiberGlass	Alumunium	Kayu
		
		



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

TATA HIDANG



Gambar 2. Perabotan Kursi

c. Side board

Lemari persediaan (*side board*) adalah semacam lemari yang mempunyai bagian-bagian seperti rak-rak dan laci. Lemari persediaan diletakkan didekat meja makan. *Side board* berfungsi sebagai tempat menyimpan alat-alat yang diperlukan pada waktu pelayanan sehingga memudahkan pekerjaan pramusaji. Selain alat-alat makan, *side board* dilengkapi pula dengan lenan untuk keperluan menutup meja.

Ukuran *side board* tergantung pada :

- 1) Cara pelayanan dan menu yang dihidangkan
- 2) Banyaknya meja yang dapat dilayani dari satu *side board*
- 3) Jumlah macam alat-alat yang dipakai.



Gambar 3. Side board

2. Lenan

Linen adalah barang-barang yang terbuat dari kain untuk keperluan operasi suatu restoran. Linen termasuk perlengkapan restoran yang cukup mahal harganya. Oleh karena itu selain penggunaannya harus dihemat dan hati-hati, kontrolnya pun harus teliti. Jumlah serbet makan atau napkin suatu restoran minimal dua kali lipat dari jumlah kursi yang ada, begitupun taplak meja harus dua kali lipat jumlah meja yang ada, tujuannya apabila yang satu kotor yang lain sudah siap pakai yang disimpan di *House Keeping Department* atau *Linen Room*.



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

TATA HIDANG

Jika sudah selesai digunakan, linen yang kotor disimpan, dihitung dan diserahkan ke *House Keeping Department* atau *Linen Room* untuk diganti dengan yang bersih. Karena biaya untuk pencucian dan penyetrikaan linen itu cukup mahal maka cara pemakaiannya harus benar-benar hemat dan cermat, tetapi tanpa mengurangi mutu pelayanan. Serbet makan yang kotor dihitung dan tiap 10 lembar dijadikan satu sehingga akan memudahkan kontrol. Taplak meja diatur sedemikian rupa, dikelompokkan sesuai dengan ukurannya sehingga akan mudah untuk menghitungnya.

Linen untuk keperluan restoran, seperti taplak meja, serbet makan, slip cloth, skirting dan moulton banyak variasinya, bermacam-macam kualitas, design serta warnanya. Tergantung dari kelas restoran itu sendiri serta seni dari *Food and Beverage Manager*. taplak meja selain terbuat dari bahan kapas atau *cotton*, juga ada yang terbuat dari bahan sintesis seperti nilon dan rayon.

Untuk menjaga linen agar tetap bersih dan terjaga kerapiannya, kita harus tahu bagaimana cara penyimpanan linen, yaitu sebagai berikut:

- Dikelompokkan dengan sejenisnya, misalnya serbet makan dengan serbet makan, lap gelas dengan lap gelas, dan seterusnya. Untuk taplak meja, pengelompokkan didasarkan pada ukurannya. Taplak yang berukuran sama dikelompokkan menjadi satu.
- Ditumpuk secara rapi dan lipatan yang menghadap ke arah luar agar mudah dihitung.
- Kalau linen tidak disimpan di dalam lemari, haruslah dineri tutup agar permukaannya terhindar dari kotoran atau debu.

Penggunaan linen di restoran tergantung pada:

- Kelas dari restoran itu sendiri.
- Tipe dari para langganan atau *clientence*.
- Cost* atau harga dasar yang disajikan.
- Macam menu yang disajikan.
- Macam pelayanan yang ditampilkan.



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

TATA HIDANG

Macam-Macam Linen yang Diperlukan di Restoran

Untuk linen sendiri dapat dibedakan menjadi delapan macam, diantaranya ada *moulton*, *table cloth*, *slip cloth*, *napkin*, *service cloth*, *arm towel*, *glass towel* dan *skirting*. Jenis linen ini banyak kita jumpai di berbagai restoran, baik yang restoran biasa sampai restoran mewah.

Keperluan linen untuk meja makan restoran terdiri dari : *Moulton*, *table cloth*, *slip cloth*, *napkin* (*guest napkin*)

Keperluan linen untuk meja prasmanan terdiri dari : *Moulton*, *table cloth*, *slip cloth*, *skirting*, *service cloth*

a. *Moulton*

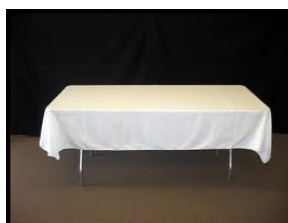
Moulton atau kain peredam bunyi ini biasanya digunakan untuk penutup meja makan sebelum dilapisi taplak meja. *Moulton* digunakan dalam restoran ini bertujuan untuk meredam bunyi apabila ada benda yang jatuh di atas meja makan dan dapat juga menahan air yang tumpah saat perjamuaan makan berlangsung.



Gambar 1.3. *Moulton*

b. *Table Cloth*

Table cloth atau taplak meja di restoran biasanya berukuran 137cm x 137cm yang digunakan untuk meja berukuran 76cm, atau meja bundar berdiameter 1 meter. Meja persegi panjang menggunakan taplak meja berukuran 183cm x 24cm.



Gambar 1.2. *Table Cloth*

c. *Slip Cloth*

Slip cloth digunakan untuk menutupi noda atau tumpahan pada taplak meja yang sudah dipasang dan tidak sempat diganti. Ukuran dari *slip cloth* ini ialah 1m x 1m



Gambar 1.4. *Slip cloth*



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

TATA HIDANG

d. *Napkin*

Napkin atau yang disebut serbet tamu (*guest napkin*) mempunyai fungsi sebagai penghias meja makan, untuk menutupi pangkuan di waktu makan, untuk menggelap mulut sehabis makan, dan dapat sebagai tanda kita sudah selesai atau belum selesai makan pada suatu restoran. Ukuran *napkin* adalah 40 cm x 40 cm atau 50 cm x 50 cm

Fungsi *napkin* sebagai tanda tamu belum meninggalkan meja kepada waiter: Memberikan kode atau isyarat kepada pelayan. Jika anda ingin meninggalkan meja makan sebentar, misalnya ke toilet atau ada keperluan lain dan akan kembali ke meja makan. Lipat serbet segi empat dan letakkan serbet diatas sandaran atau pegangan kursi. Jika kursi tidak memiliki sandaran atau pegangan, letakkan serbet diatas tempat duduk. Ini sebagai tanda kepada pelayan agar alat makan dan hidangan di atas meja makan anda tidak dibersihkan karena anda akan kembali lagi.



Gambar 1.5. *Napkin*

e. *Service Cloth*

Service cloth merupakan serbet yang khusus digunakan oleh *waiter*, terutama untuk membersihkan peralatan restoran pada saat *set-up* atau saat pelayanan. *Service cloth* ini bisa dibuat dari taplak meja yang sudah tidak terpakai namun kondisinya masih baik.



Gambar 1.6. *Service cloth*



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

TATA HIDANG

f. *Arm Towl*

Serbet untuk pramusaji (*arm towel/waiter cloth/service cloth*) dipakai untuk kelengkapan *uniform* dan untuk melindungi tangan agar tidak terkena panas dari piring makan dan untuk menahan air yang menetes dari karaf waktu menuangkan air ke dalam gelas. Ukuran arm towl adalah 46 cm x 50 cm dan 36 cm x 42 cm



Gambar 1.7. *Arm Towl*

g. *Glass Towl*

Serbet untuk gelas (*glass towel*) berguna untuk menggelap semua peralatan restoran yang akan dipergunakan untuk menata meja makan maupun untuk melengkapi persediaan peralatan di *side board*. Serbet ini terbuat dari bahan kapas (*cotton*) karena mudah meresap air dan tidak berbulu.

h. *Skriting*

Skriting berguna untuk menutup keliling bagian bawah meja sehingga segala sesuatu yang ada dibawah meja itu tidak kelihatan dan nampak rapi. Biasanya *skriting* ini terbuat dari kain atau batik yang panjang, tergantung dengan ukuran mejanya. *Skriting* digunakan pada saat meja disusun prasmanan, konperensi, seminar atau *special party*.



Gambar 1.8.

Skriting







SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

Macam-Macam Lipatan Napkin






Dalam penggunaan napkin di sebuah restoran tentunya napkin dibuat lipatan-lipatan semenarik mungkin yang berfungsi sebagai daya tarik kepada konsumen. Lipatan yang dihasilkan sangat beragam. Contoh-contoh lipatan napkin yang sering kita jumpai di dalam restoran, yaitu sebagai berikut

Tabel Macam-Macam Lipatan Napkin

NO	NAMA LIPATAN NAPKIN	GAMBAR LIPATAN NAPKIN	
1.	The Banana		
2.	The Bishop Maiter		
3.	The Candle		
4.	The Cinderlela		




SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

5.	The Cock Comb	
6.	Cutleries Holder	
7.	The Norwegian Qlaicer	
8.	The Raisining Sun Fan	
9.	Thre Pyramid	



SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

10.	The Rose	
-----	----------	--

Tabel 1.5. Macam-Macam Lipatan Napkin
(sumber: dok.pribadi)



Penting lo...

Untuk mencuci *napkin* harus ditambahkan tepung kanji, agar *napkin* menjadi kaku kembali dan dapat dibentuk dengan baik.



SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

3. Alat Hidang (Peralatan Makan dan Minum)

a. Pengertian Alat Hidang

Keberhasilan dalam melaksanakan pelayanan makanan (*food service*) sangat ditentukan oleh adanya kelengkapan peralatanyang dapat menunjang operasional restoran. Dan pastinya harus mengetahui terlebih dahulu tentang peralatan apa saja yang digunakan. Tentunya untuk mengenal peralatan tersebut kita harus mengetahui dahulu alat hidangnya.Alat hidang merupakan peralatan yang digunakan untuk perjamuan makan yang sudah disiapkan diatas meja makan. Biasanya alat hidang ini terbuat dari keramik, perak dan jenis kaca.

b. Macam-Macam Alat Hidang

Alat hidang yang perlu anda ketahui mempunyai beberapa kelompok, diantaranya yaitu:

1) *Chinaware*






Chinaware adalah semua jenis peralatan yang terbuat dari porselin dan keramik. Jenis peralatan ini memiliki aspek yang sangat pentingdalam menunjang penampilan makanan yang dihidangkan kepada tamu. Disamping itu, dilihat dari segi pemandangan tamu yang makan, akan memberi kesan seakan-akan semua peralatan yang digunakan sama seperti yang biasa dipakai dirumahnya sendiri. Bentuk, ukuran dan kualitas *chinaware* antara yang satu dengan yang lainnya akan berbeda-beda, tergantung dari pabrik pembuatannya. Dibawah ini contoh-contoh dari peralatan yang termasuk dalam *chinaware*

Tabel Macam-Macam *Chinaware*

No	Nama Alat	Gambar	Fungsi
1	Oval Platter		Tempat hidangan pada pelayanan Russian Service








SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

2	Show Plate		Piring besar untuk alas napkin atau alas dinner plate saat table setting
3	Dinner Plate		Alat menyajikan main course (hidangan utama) berukuran \pm 28-31 cm
4	Dessert Plate		Piring untuk penghidangan <i>appetizer</i> (hidangan pembuka) dan juga untuk <i>dessert</i> (hidangan penutup)
5	B&B Plate		Piring untuk penghidangan roti dan mentega, diameter: 17-20 cm
6	Soup Plate		Untuk menghidangkan soup (thick soup)








SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

7	Soup Cup		Untuk menghidangkan soup (clear/thin soup)
8	Tea/coffee Cup		Untuk menghidangkan tea or coffee
9	Egg Cup		Untuk menghidangkan boiled egg, biasanya dilengkapi saucer dan tea spoon
10	Soup Cup Saucer		Alas dari soup cup
11	Tea/Coffee Cup Saucer		Alas dari tea/coffe cup



SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

12	Tea Pot		Teko untuk teh, bisa untuk 3-4 porsi atau lebih
13	Coffee Pot		Teko untuk kopi, bisa untuk 3-4 porsi atau lebih
14	Milk Jug		Tempat untuk <i>fresh milk</i> (susu) panas atau dingin, biasanya dialas saucer
15	Cream Jug		Untuk tempat krimmer
16	Gravy jug		Untuk tempat sauce



SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

17	Soup Bowl		Untuk menghidangkan soup, dilengkapi dengan alas saucer
18	Sugar Bowl		Mangkuk kecil untuk tempat gula pasir
19	Butter/jam dish		Tempat butter atau jam (selai)
20	Sauce dish		Tempat sauce (chili and tomato sauce)
21	Butter Dish		Tempat menyajikan butter, dilengkapi tutup untuk mencegah butter meleleh

Tabel 1.2. *Chinaware*
(sumber: <http://www.google.co.id/>)

2) *Glassware*






Peralatan makan yang terbuat dari jenis kaca (gelas). *Glassware* digunakan untuk keperluan pelayanan makanan dan minuman biasanya berbentuk gelas dengan berbagai variasi dan desain sesuai dengan kebutuhan dari suatu restoran. Pemakaian gelas disesuaikan dengan jenis dari hidangan yang



SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG






disajikan. Gelas yang biasa ada di restoran dibagi ke dalam dua bagian, yaitu Gelas tidak berkaki (*Unsteam glass*) dan Gelas berkaki (*Steam glass*).

Tabel Macam-Macam *Glassware*

No	Nama Alat	Gambar	Fungsi
A. 1	<u>Stemmed Glass</u> Water Goblet		Gelas untuk menyajikan air putih (mineral water)
2	White Wine Glass		Gelas untuk menyajikan anggur putih (white wine) sebagai peneman hidangan main course untuk daging yang berwarna putih seperti hidangan fish
3	Red Wine Glass		Gelas untuk menyajikan anggur merah (red wine) sebagai peneman hidangan main course untuk daging yang berwarna merah seperti beef, lamb, atau pork
4	Brandy Glass		Gelas untuk menyajikan minuman beralkohol brandy
5	Pina Colada Glass/ Poco Grande		Gelas untuk menyajikan minuman pina colada atau bisa juga untuk menyajikan minuman lainnya seperti juice atau miklshake



SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

6	Cocktail Glass		Gelas untuk menyajikan minuman jenis cocktail
7	Champagne Saucer Glass		Gelas untuk penyajian champagne
8	Ice Cream Glass		Gelas untuk menyajikan ice cream
B. 1	<u>Unstemmed Glass</u> Old Fashion Glass		Gelas untuk menyajikan minuman beralkohol tinggi dengan penambahan es batu
2	Beer Glass/Mug		Gelas untuk menyajikan beer



SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

3	Pilsener Glass		Gelas untuk menyajikan juice
4	Collins Glass		Gelas untuk menyajikan soft drink
5	Highball Glass		Gelas untuk menyajikan air mineral
6	Breakfast Juice Glass		Gelas untuk menyajikan juice pada saat breakfast

Tabel 1.3. *Glassware*
(sumber: <http://www.google.co.id/>)

3) *Silverware*

Silverware adalah peralatan yang terbuat dari stainless steel, silver (perak) yang dipergunakan untuk makan di restoran dan biasanya ditata diatas meja.

Silverware juga sering disebut peralatan makan, peralatan makan ini dapat dibagi dalam tiga kategori, yaitu:

- a) *Flatwares* : mengacu pada semua jenis sendok dan garpu.



SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

- b) *Cutleries* : meliputi semua jenis pisau atau alat pemotong lainnya.
c) *Hollowares* : terdiri dari semua jenis peralatan yang berongga.



Gambar 1.1. *Flatware dan Cutleries*
(sumber: <http://www.bexfield.co.uk>)

Keterangan:





No	Nama Alat	Fungsi	No	Nama Alat	Fungsi
1	Salt spoon		21	Cake server	
2	Mustard spoon		22	Sauce ladle	
3	Demitasse spoon		23	Fruit server	
4	Tea spoon		24	Serving spoon	
5	Grape fruit spoon		25	Nut crackers	
6	Oyster fork		26	Grape scissors	
7	Escargot fork		27	Butter knife	
8	Fruit fork		28	Sugar tong	
9	Fruit knife		29	Olive spoon	
10	Dessert spoon		30	Cocktail fork	
11	Dessert fork		31	Sardine server	
12	Dessert knife		32	Caddy spoon	
13	Fish fork		33	Jam spoon	
14	Fish knife		34	Fish server (knife)	



SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

15	Soup spoon		35	Fish server (fork)	
16	Dinner fork		36	Salad server spoon	
17	Dinner knife		37	Salad server fork	
18	Soup ladle		38	Asparagus server	
19	Basting spoon		39	Pie server	
20	Cake spatula				

Tabel Macam-Macam Hollowares

No	Nama Alat	Gambar	Fungsi
1	Coffe Pot		Untuk tempat kopi dengan isi untuk 3-4 porsi
2	Tea Pot		Untuk tempat teh dengan isi 3-4 porsi
3.	Water Pitcher		Tempat air putih (mineral water) sebelum disajikan pada water goblet
4	Milk Jug		Tempat fresh milk (susu segar) panas atau dingin

Tabel 1.1. *Holloware*
(sumber: <http://www.google.co.id/>)



SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

4) Perlengkapan Meja (*Table Accesories*)

Perlengkapan Meja (*Table Accesories*) adalah alat-alat yang diletakkan di tengah-tengah meja, pada saat makan. Biasanya perlengkapan meja ini sebagai titik temu diameter meja, agar sisi meja sama.

Tabel Macam-Macam Perlengkapan Meja (*Table Accesories*)

No	Nama Alat	Gambar	Fungsi
1	Candle Holder		Tempat lilin
2	Toothpick Holder		Tempat tusuk gigi, tidak diletakkan langsung di atas meja tamu, diberikan jika tamu meminta
3	Salt and Pepper Shaker		Tempat garam dan merica Diletakkan di tengah-tengah meja
4	Ashtray		Untuk tempat menampung abu rokok



SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

5	Bud Vase/Flower Vase		Untuk tempat bunga
6	Table Number		Menunjukkan nomor meja untuk waiter/waiters dalam pelayanan.

Tabel 1.4. Perlengkapan Meja (*Table Accesories*)
(sumber: <http://www.google.co.id/>)

5) Polishing

Pada peralatan restoran tentunya harus bersih dan steril. Untuk menjaga kebersihan itu, pastinya seorang waiter/waiters selalu membersihkan peralatan makan dan alat hidang tamu. *Polishing* merupakan cara membersihkan peralatan makan dan alat hidang yang menggunakan uap air panas. Teknik untuk *mempolishing* berbeda-beda penanganannya, contohnya untuk *mempolishingsilverware*, *chinaware* dan *glassware*.

Cara untuk membersihkan (*polishing*) *silverware*, yaitu:

- a. Persiapkan peralatan yang ingin di *polishing* (*service cloth*, air panas, dan *tray*).
- b. Letakkan alat-alat diatas *tray* (kelompokkan sesuai dengan jenisnya).
- c. Rendam dalam air panas (peralatan).
- d. Pemolesan.
- e. Selesai.

Cara untuk membersihkan (*polishing*) *chinaware*, yaitu:

- a. Persiapkan peralatan yang ingin di *polishing* (*service cloth*, air panas, dan *tray*).
- b. Ambil piring kemudian beri air panas, goyangkan piring lalu tumpahkan air ke piring yang lain.
- c. Pemolesan.



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

TATA HIDANG

d. Selesai.

Cara untuk membersihkan (*polishing*) glassware, yaitu:

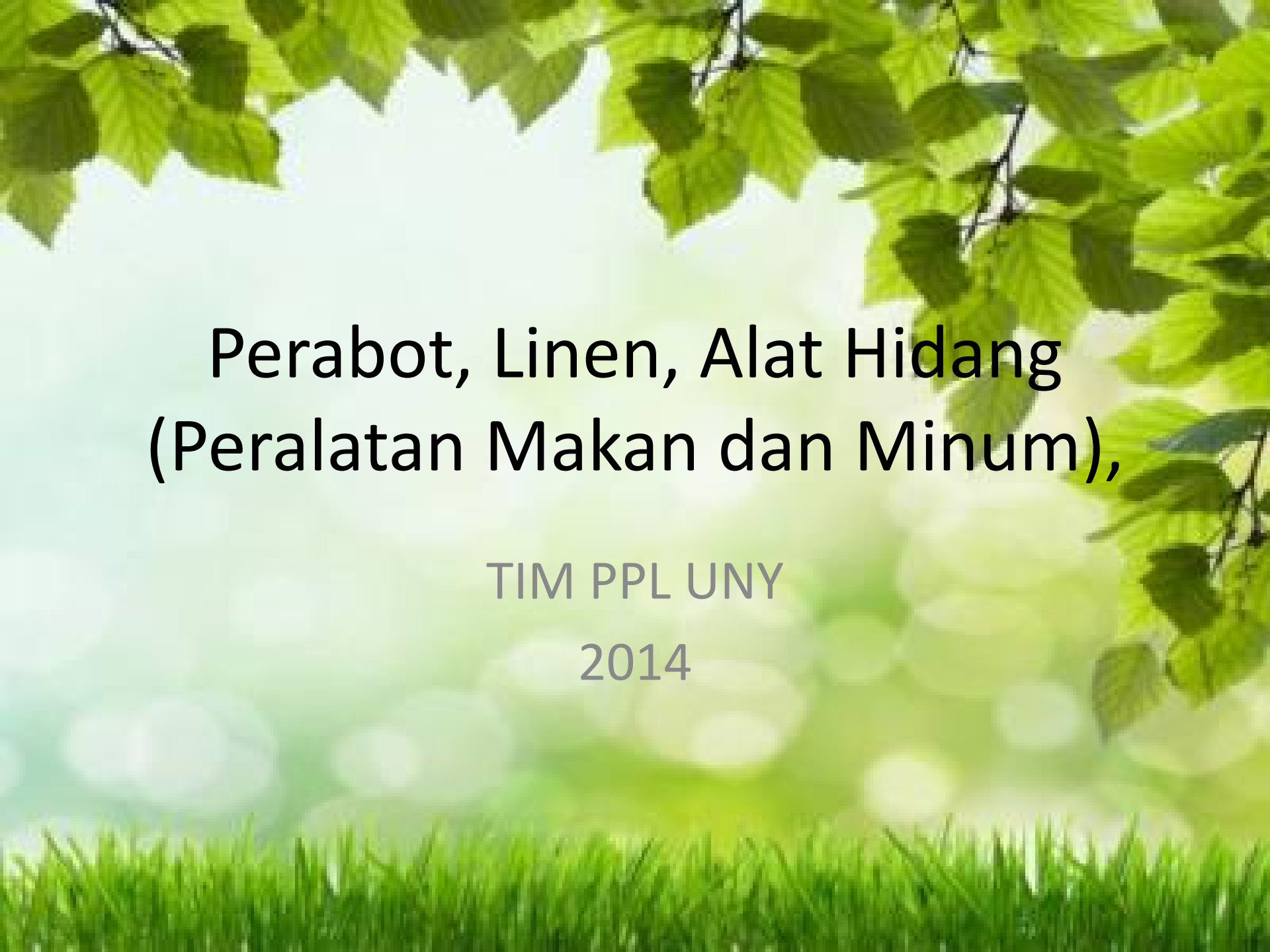
- Persiapan peralatan yang ingin di *polishing* (*service cloth*, air panas, dan *tray*).
- Susun gelas diatas tray yang ada.
- Beri uap air panas ke dalam gelas yang sudah siap (pegang pada tangkai gelas menggunakan napkin, lalu beri uap di bagian dalam dan luar gelas).
- Pemolesan gelas. Ciri-ciri gelas yang baik adalah permukaan gelas tidak buram.
- Selesai.

Penting lo...

Untuk *polishing* peralatan hidang perlu ditambahkan perasan air jeruk nipis agar uap air nya dapat menghilangkan bau amis pada peralatan.



Lakukan apapun dengan tepat, bukan hanya cepat.
Keberhasilan tak bisa dihalangi jika yang kamu lakukan telah tepat.

The background of the slide features a soft-focus image of green foliage. In the upper corners, there are branches with bright green, serrated leaves. The bottom of the image is filled with a dense, vibrant green grass. The overall lighting is bright and airy, creating a natural and fresh aesthetic.

Perabot, Linen, Alat Hidang (Peralatan Makan dan Minum),

TIM PPL UNY

2014

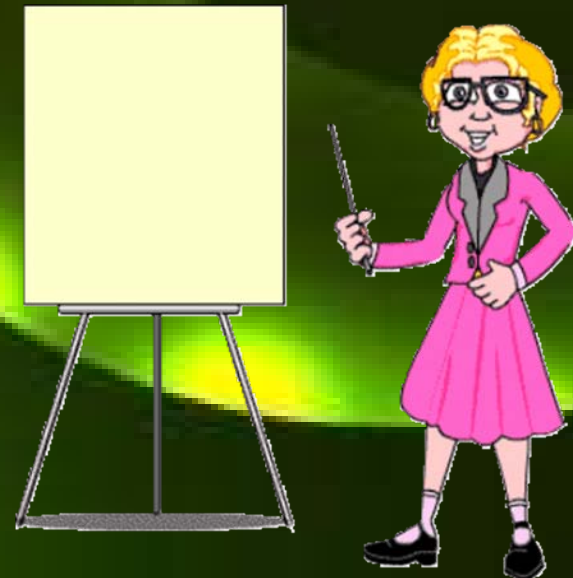
PERABOT

Furniture atau perabot untuk keperluan restoran harus benar-bener diseleksi secara cermat sehingga semua dapat berfungsi sesuai dengan kebutuhannya.



Bahan-bahan Perabot/Furniture

1. Kayu
2. Alumunium
3. Plastik / Fiber Glass



Keuntungan Memakai Alumunium, Plastik atau Fiber Glass

1. Tahan lama, awet di pakai
2. Mudah di bersihkan
3. Ringan dan mudah di pindah-pindahkan
4. Dapat diatur dalam deretan besar menurut warna dan desainnya
5. Harganya tidak terlalu mahal



Hal-hal yang perlu di perhatikan dalam membeli peralatan restoran

1. Tipe pelayanan yang akan ditampilkan di restoran itu
2. Tipe tamu-tamu yang diharapkan
3. Kelenturan dalam pemakaian atau flexibel
4. Design atau model yang diinginkan
5. Warna yang disenangi
6. Mudah disimpan, dan kalau rusak mudah diperbaiki



Jenis-jenis Perabot/Furniture

1. Kursi
2. Meja
3. Side stand (Side Board)











MEJA/TABLE

Tabel 1. Klasifikasi Kapasitas Meja

Kapasitas	Klasifikasi Meja		
	Plastik/ <i>FiberGlass</i>	Alumunium	Kayu
	Meja Persegi Empat (<i>Square Table</i>)	Meja Persegi Panjang (<i>Rectangulare Table</i>)	Meja Bulat (<i>Round Table</i>)
			
2 orang	60 cm x 60 cm	-	20 cm
4 orang	100 cm x 100 cm	-	90 cm
6 orang	-	60 cm x 150 cm	150 cm
12 orang	-	120 cm x 240 cm	-

KURSI/CHAIR

Ukuran kursi yang umum digunakan ialah tinggi tempat duduk 46 cm dari lantai, lebar tempat duduk 46 cm, tinggi sandaran kursi dari lantai 1 m.

Klasifikasi Kursi		
Plastik/FiberGlass	Alumunium	Kayu
		
		
		



Side Board

- Semacam meja atau rak untuk peralatan hidangan dan lenan yang ditaruh dipojok atau tepi-tepi ruang makan untuk melancarkan pelayanan



Side Board



Linen

- Linen adalah barang-barang yang terbuat dari kain untuk keperluan operasi suatu restoran.



Cara Menyimpan Linen

- Dikelompokkan dengan sejenisnya
- Ditumpuk secara rapi dan lipatan yang menghadap ke arah luar agar mudah dihitung
- Kalau linen tidak disimpan dalam lemari, haruslah diberi tutup agar permukaannya terhindar dari kotoran dan debu

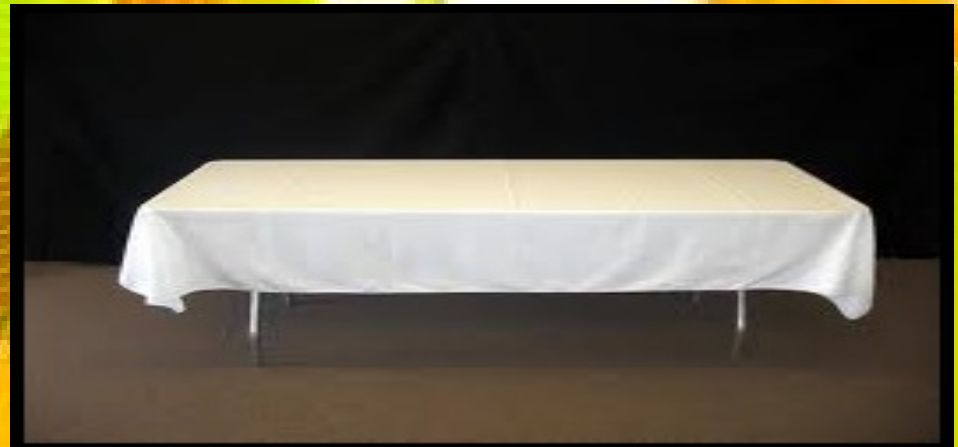


Jenis-jenis Linen

1. Table Cloth

ukuran 137 cm x 137 cm untuk meja 76 cm
dan meja bulat berdiameter 1 meter

meja persegi panjang menggunakan ukuran
183 cm x 24 cm



2. Moulton



3. Slip Cloth

ukuran dari slip cloth adalah 1 m x 1 m



4. Napkin

Ukuran *napkin* adalah 40 cm x 40 cm atau 50 cm x 50 cm



5. Service Cloth



6. Skriting



Contoh Macam-macam Napkin

The Rose



The Double Fan



The Cockcomb



The Bread Box

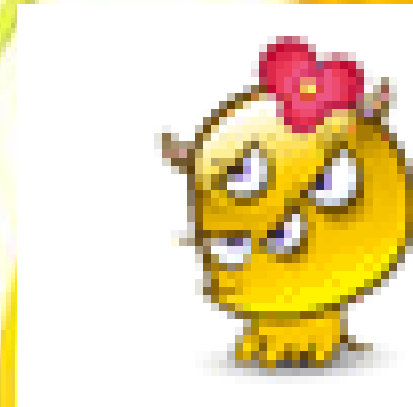


The Cutlary Holder



Alat Hidang (Peralatan Makan dan Minum)

Alat hidang merupakan peralatan yang digunakan untuk perjamuan makan yang sudah disiapkan diatas meja makan. Biasanya alat hidang ini terbuat dari keramik, perak dan jenis kaca.









Jenis-Jenis Alat Hidang

1. Chinaware
2. Glassware
3. Silverware
4. Table Acesories







Chinaware

No	Nama Alat	Gambar	Fungsi
1	Oval Platter		Tempat hidangan pada pelayanan Russian Service
2	Show Plate		Piring besar untuk alas napkin atau alas dinner plate saat table setting
3	Dinner Plate		Alat menyajikan main course (hidangan utama) berukuran $\pm 28-31$ cm
4	Dessert Plate		Piring untuk penghidangan <i>appetizer</i> (hidangan pembuka) dan juga untuk <i>dessert</i> (hidangan penutup)





10	Soup Cup Saucer		Alas dari soup cup
11	Tea/Coffee Cup Saucer		Alas dari tea/coffee cup
12	Tea Pot		Teko untuk teh, bisa untuk 3-4 porsi atau lebih
13	Coffee Pot		Teko untuk kopi, bisa untuk 3-4 porsi atau lebih






10	Soup Cup Saucer		Alas dari soup cup
11	Tea/Coffee Cup Saucer		Alas dari tea/coffee cup
12	Tea Pot		Teko untuk teh, bisa untuk 3-4 porsi atau lebih
13	Coffee Pot		Teko untuk kopi, bisa untuk 3-4 porsi atau lebih


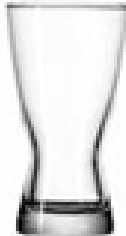


14	Milk Jug		Tempat untuk <i>fresh milk</i> (susu) panas atau dingin, biasanya dialas saucer
15	Cream Jug		Untuk tempat krimmer
16	Gravy jug		Untuk tempat sauce
17	Soup Bowl		Untuk menghidangkan soup, dilengkapi dengan alas saucer


18	Sugar Bowl		Mangkuk kecil untuk tempat gula pasir
19	Butter/jam dish		Tempat butter atau jam (selai)
20	Sauce dish		Tempat sauce (chili and tomato sauce)
21	Butter Dish		Tempat menyajikan butter, dilengkapi tutup untuk mencegah butter meleleh

Glassware

No	Nama Alat	Gambar	Fungsi
A. 1	<u>Stemmed Glass</u> Water Goblet		Gelas untuk menyajikan air putih (mineral water)
2	White Wine Glass		Gelas untuk menyajikan anggur putih (white wine) sebagai peneman hidangan main course untuk daging yang berwarna putih seperti hidangan fish
3	Red Wine Glass		Gelas untuk menyajikan anggur merah (red wine) sebagai peneman hidangan main course untuk daging yang berwarna merah seperti beef, lamb, atau pork
4	Brandy Glass		Gelas untuk menyajikan minuman beralkohol brandy

5	Pina Colada Glass/ Poco Grande		Gelas untuk menyajikan minuman pina colada atau bisa juga untuk menyajikan minuman lainnya seperti juice atau milkshake
6	Cocktail Glass		Gelas untuk menyajikan minuman jenis cocktail
7	Champagne Saucer Glass		Gelas untuk penyajian champagne
8	Ice Cream Glass		Gelas untuk menyajikan ice cream
B. 1	<u>Unstemmed Glass</u> Old Fashion Glass		Gelas untuk menyajikan minuman beralkohol tinggi dengan penambahan es batu

2	Beer Glass/Mug		Gelas untuk menyajikan beer
3	Pilsener Glass		Gelas untuk menyajikan juice
4	Collins Glass	 collins 12-16 oz shorter than a pilsener, taller than a highball	Gelas untuk menyajikan soft drink
5	Highball Glass	 -highball- 8-12 oz shorter than a collins, taller than an old-fashioned	Gelas untuk menyajikan air mineral

6	Breakfast Juice Glass		Gelas untuk menyajikan juice pada saat breakfast
---	-----------------------	---	--

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SMK Negeri 3 Klaten
Kelas/Semester	: XI / I
Mata Pelajaran	: Tata Hidang
Tema	: Lipatan Serbet Makan (<i>Napkin Folding</i>)
Pertemuan ke-	: 4-5
Alokasi Waktu	: 1×6×45 menit

A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Mengembangkan prilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah, lingkungan, gotong royong, kerjasama, cinta damai, responsif, dan proaktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, dan procedural dalam pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab phenomena dan kejadian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya disekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu melaksanakan tugas spesifik dibawah pengawasan langsung.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran membuat Lipatan Serbet (*Napkin Folding*) peserta didik dapat:

1. Peserta didik dapat menjelaskan pengertian Lipatan Serbet (*Napkin Folding*)
2. Peserta didik dapat menyebutkan fungsi Lipatan Serbet (*Napkin Folding*)
3. Peserta didik dapat menyebutkan jenis-jenis kain yang digunakan untuk Lipatan Serbet (*Napkin Folding*)
4. Peserta didik dapat menjelaskan Proses mengkanji *Napkin*
5. Peserta didik dapat menyebutkan jenis-jenis Lipatan Serbet (*Napkin Folding*)
6. Peserta didik dapat membuat macam-macam Lipatan Serbet (*Napkin Folding*)

C. Materi Pembelajaran

- a. Pengertian Lipatan Serbet (*Napkin Folding*)
- b. Fungsi Lipatan Serbet (*Napkin Folding*)
- c. Jenis-jenis kain yang digunakan untuk *Napkin*
- d. Proses mengkanji *Napkin*
- e. Jenis-Jenis Lipatan Serbet (*Napkin Folding*)
- f. Langkah-langkah membuat Lipatan Serbet (*Napkin Folding*)

D. Metode Pembelajaran

- 1. Pendekatan : *Scientific Learning*.
- 2. Model/Strategi : *Project Based Learning*.
- 3. Metode : Demonstrasi, Ceramah, Praktikum, Tanya Jawab, dan Penugasan.

E. Media, Alat dan Sumber Belajar

- 1. Media : Laptop, LCD, Hand Out Lipatan Serbet (*napkin folding*).
- 2. Alat : Foto/Gambar/Film.
- 3. Sumber belajar :
Marsum W.A. 1999. *Restoran Dan Segala Permasalahannya*. Yogyakarta: Andi Offset.
Budi Sutomo. 2009. *The Simple Art of NAPKIN FOLDING*. Jakarta: PT. Gramedia
Pustaka Utama

F. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan 4

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">1. Guru mempersiapkan kelas agar lebih kondusif untuk proses belajar mengajar, berdoa, kebersihan ruang kelas, presensi, menyiapkan media dan alat serta buku yng diperlukan.2. Guru menyampaikan topik tentang Lipatan Serbet (<i>Napkin Folding</i>).3. Guru memberikan penguatan tentang aspek motivasi belajar dan sikap spritual.4. Guru menegaskan kembali tentang topik dan menyampaikan kompetensi atau tujuan yang akan dicapai.	15 menit
Inti	<p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mengamati foto/gambar/film/atau membaca Hand Out tentang Lipatan Serbet (<i>Napkin Folding</i>).• Mendengar, melihat, dan menyimak berbagai materi tentang Lipatan Serbet (<i>Napkin Folding</i> <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mengajukan pertanyaan tentang Lipatan Serbet (<i>Napkin Folding</i>).	240 menit

	<p>Mengeksperimenkan/Mengeksplorasi:</p> <ul style="list-style-type: none">• Masing-masing peserta didik mencoba membuat 2 macam Lipatan Serbet (<i>Napkin Folding</i>)<ul style="list-style-type: none">➤ Lipatan <i>in glass</i> (2 macam) terdiri dari :<ul style="list-style-type: none">➤ <i>Double fan</i>➤ <i>Merak</i>➤ <i>The Swan</i>➤ <i>The dinner napkin origami</i> <p>Mengasosiasikan:</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru berkeliling ke meja peserta didik, dan menanyakan tentang tugas kelompok yang kurang jelas. <p>Menyimpulkan:</p> <ul style="list-style-type: none">• Guru bersama peserta didik menyimpulkan tentang materi Lipatan Serbet (<i>Napkin Folding</i>).	
Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Guru mencari umpan balik secara lisan dan random tentang penguasaan peserta didik tentang Lipatan serbet dan macam-macam Lipatan serbet (<i>Napkin Folding</i>)• Guru meminta peserta didik untuk melakukan refleksi terkait jalannya pembelajaran.• Guru bersama peserta didik menyimpulkan hasil pemaparan perwakilan kelompok tentang lipatan serbet (<i>napkin folding</i>) dilanjutkan mengakhiri pembelajaran dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT bahwa pertemuan kali ini telah berlangsung dengan baik dan lancar.	15 menit

Pertemuan 5

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">Guru mempersiapkan kelas agar lebih kondusif untuk proses belajar mengajar, berdoa, kebersihan ruang kelas, presensi, menyiapkan media dan alat serta buku yng diperlukan.Guru menyampaikan topik tentang Lipatan Serbet (<i>Napkin Folding</i>).Guru memberikan penguatan tentang aspek motivasi belajar dan sikap spritual.Guru menegaskan kembali tentang topik dan menyampaikan kompetensi atau tujuan yang akan dicapai.	15 menit
Inti	<p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none">Mengamati foto/gambar/film/atau membaca Hand Out tentang langkah-langkah Lipatan Serbet (<i>Napkin Folding</i>). <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none">Mengajukan pertanyaan tentang Lipatan Serbet (<i>Napkin Folding</i>). <p>Mengeksperimenkan/Mengeksplorasikan:</p> <ul style="list-style-type: none">Masing-masing peserta didik membuat 8 macam Lipatan Serbet (<i>Napkin Folding</i>)<ul style="list-style-type: none">Lipatan <i>on table</i> (6 macam) terdiri dari:<ul style="list-style-type: none">➤ <i>The banana</i>➤ <i>The bishop maiter</i>➤ <i>The candle</i>➤ <i>The small candle</i>➤ <i>The cook cromb</i>➤ <i>The rising sun fan</i>➤ <i>The elegante</i>➤ <i>The cutlery holder</i>➤ <i>The cutlery wrap</i>➤ <i>The diagonal pockets</i>Lipatan <i>for under liner</i> (2 macam) terdiri dari:<ul style="list-style-type: none">➤ <i>The pinwheel</i>➤ <i>The rose</i>➤ <i>The snowflake</i>	240 menit

	<p>Mengasosiasikan:</p> <ul style="list-style-type: none">Guru berkeliling ke meja peserta didik, dan menanyakan tentang tugas kelompok yang kurang jelas. <p>Menyimpulkan:</p> <ul style="list-style-type: none">Guru bersama peserta didik menyimpulkan tentang macam-macam Lipatan Serbet (<i>Napkin Folding</i>).	
Penutup	<ul style="list-style-type: none">Guru mencari umpan balik secara lisan dan random tentang penguasaan peserta didik tentang macam-macam Lipatan serbet (<i>Napkin Folding</i>)Guru meminta peserta didik untuk melakukan refleksi terkait jalannya pembelajaran.Guru bersama peserta didik menyimpulkan hasil pemaparan perwakilan kelompok tentang lipatan serbet (<i>napkin folding</i>) dilanjutkan mengakhiri pembelajaran dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT bahwa pertemuan kali ini telah berlangsung dengan baik dan lancar.	15 menit

G. Penilaian Proses dan Hasil Pembelajaran

1. Teknik : Tertulis
2. Bentuk : Essay
3. Instrumen : Terlampir
4. Kunci dan pedoman penskoran : Terlampir
5. Tugas

Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Pengetahuan

Indikator	Instrumen
Siswa dapat menjelaskan, menyebutkan tentang pengertian lipatan serbet (<i>napkin folding</i>), jenis lipatan serbet, dan dapat membuat macam-macam lipatan serbet (<i>napkin folding</i>).	Daftar pertanyaan dan kunci jawaban (TERLAMPIR)

2. Penilaian Keterampilan

Indikator	Instrumen
Siswa dapat mengevaluasi jenis lipatan serbet (<i>Napkin Folding</i>)	Siswa mengumpulkan tugas berupa hasil praktik membuat lipatan serbet menggunakan tisu makan. (Kliping)

3. Penilaian Sikap

Indikator	Instrumen
Toleransi. 1. Menghormati pendapat orang lain. 2. Bergaul dengan teman tanpa membedakan. Percaya diri. 3. Melakukan tindakan tanpa ragu-ragu. 4. Mampu membuat keputusan dengan cepat dan tepat. 5. Berani mempresentasi didepan kelas.	TERLAMPIR

Mahasiswa PPL,



Tanjung Aji Nur Mustofa

NIM. 13511247009

Klaten, 30 Agustus 2014

Guru Pembimbing,

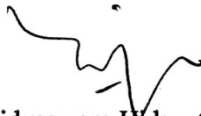


Sumarni, S.Pd.

NIP. 19650718 199003 2 002

Mengetahui

Koordinator Pembimbing PPL SMK N 3 Klaten



Ir. Widyasworo Hidayati, M.Pd.

NIP. 19680717 200012 2 001

Lampiran 1

Penilaian Hasil Belajar

Tugas Individu

1. Membawa tooth pick (1 kelas)
2. Membawa tisu makan (1 kelompok 1 pak tisu)
3. Membawa lem kertas Glukol (kelompok)
4. Membawa stopmap (Individu)
5. Membawa kertas HVS F4 14 lembar (Individu)
6. Membawa gunting (Individu)
7. Mencari dan membuat 2 jenis lipatan serbet (*napkin folding*) hasil kreasi sendiri

Penilaian Hasil Belajar (Keterampilan)

Tugas!

1. Peserta didik membuat 12 jenis lipatan napkin yang terdiri dari:
 - a. 10 jenis lipatan yang di ajarkan di sekolah terdiri dari:
 - 1) Lipatan *in glass* (2 jenis)
 - a) *The Double fan*
 - b) *Merak*
 - 2) Lipatan *on table* (6 jenis)
 - a) *The banana*
 - b) *The bishop maiter*
 - c) *The candle*
 - d) *The cook comb*
 - e) *The raisining sun fan*
 - f) *The elegante*
 - 3) Lipatan *for under liner* (2 jenis)
 - a) *The Rose*
 - b) *The Snowflake*
 - b. 2 jenis lipatan kreasi sendiri



SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

LIPATAN SERBET
(Napkin Folding)

A. Kompetensi Dasar Dan Indikator

3.3 Membedakan Lipatan Serbet (*Napkin Folding*)

Indikator:

- Mendeskripsikan macam-macam lipatan serbet (*Napkin Folding*)

4.3 Membuat Lipatan Serbet (*Napkin Folding*)

Indikator:

- Pembuatan macam-macam lipatan serbet
 - Lipatan *in glass*
 - Lipatan *on table*
 - Lipatan *for under liner*

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran membuat Lipatan Serbet (*Napkin Folding*) peserta didik dapat:

1. Peserta didik dapat menjelaskan pengertian Lipatan Serbet (*Napkin Folding*)
2. Peserta didik dapat menyebutkan fungsi Lipatan Serbet (*Napkin Folding*)
3. Peserta didik dapat menyebutkan jenis-jenis kain yang digunakan untuk Lipatan Serbet (*Napkin Folding*)
4. Peserta didik dapat menjelaskan Proses mengkanji *Napkin*
5. Peserta didik dapat menyebutkan jenis-jenis Lipatan Serbet (*Napkin Folding*)
6. Peserta didik dapat membuat macam-macam Lipatan Serbet (*Napkin Folding*)

C. Uraian Materi

1. Pengertian Lipatan Serbet (*Napkin Folding*)

Melipat serbet makan atau *napkin folding* adalah suatu cara melipat serbet makan, agar meja makan terlihat indah dan menarik selera makan bagi yang melihatnya.

2. Fungsi Lipatan Serbet (*Napkin Folding*)

Fungsi dan kegunaan *napkin* di restoran/jamuan makan adalah sebagai berikut:

- a. Untuk Tamu
- b. Menghias dan mempercantik penataan meja makan (*Table set-up*)



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

TATA HIDANG

3. Jenis-jenis kain yang digunakan untuk *Napkin*

Ada 4 jenis kain yang biasa digunakan untuk membuat napkin, yaitu:

- a. Damask
- b. Katun
- c. Linen
- d. Belacu

Penjelasan :

- a. Damask

Kain damask berasal dari serat alami. Kain damask berasal dari Damascus, kainnya tebal dengan motif border halus yang timbul dan senada dengan warna kain. Sangat elegan dan menyerap air sehingga cocok untuk serbet.

Kain damask tersedia dalam beragam warna, kain ini juga tidak mudah kusut dan mudah dibersihkan. Perawatannya cukup dicuci dengan sabun cuci dan disetrika.

- b. Katun

Kain katun atau cotton juga cocok digunakan sebagai bahan serbet. Kain katun terbuat dari serat kapas. Kain ini memiliki sifat menyerap air. Jangan merendam kain katun di dalam deterjen terlalu lama (lebih dari 2 jam) karena kain akan mudah rusak. Serbet dari kain katun juga tidak boleh dibiarkan dalam keadaan basah terlalu lama karena akan berjamur.

- c. Linen

Kain linen terbuat dari pohon linen. Sifat serbet berbahan linen menyerap air, lembut namun mudah berkerut. Perawatannya cukup dicuci dengan detergen dan distrika dengan panas sedang.

- d. Belacu

Kain belacu juga cocok untuk membuat serbet. Kain belacu termasuk dalam plant textiles atau kain yang terbuat dari bahan tumbuhan. Serat kain agak kasar namun menyerap air. Sifat kain belacu mudah berkerut. Perawatan cukup dicuci dengan detergen dan disetrika dengan panas sedang. Jangan merendam kain belacu terlalu lama karena serat kain akan mudah rusak.



SMK NEGERI 3 KLATEN

HAND OUT PEMBELAJARAN

TATA HIDANG

4. Proses mengkanji *Napkin*

Serbet berbahan damask atau katun akan lebih kokoh dan mudah dibentuk jika dikanji. Serbet yang dikanji juga akan terlihat lebih elegan dan halus. Proses mengkanji dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- Melarutkan 1 sdm tepung kanji kedalam 4 liter air.
- Rebus sambil terus diaduk hingga mendidih. Diamkan hingga adonan kanji hangat-hangat kuku.
- Celupkan serbet yang telah dicuci bersih kedalam adonan kanji. Peras dengan kuat hingga kadar air berkurang. Kemudian ratakan permukaan napkin agar tetap rapi. Jemur dengan cara digantung hingga hampir kering
- Sebelum di setrika, percikkan air ke atas permukaan napkin, kemudian gulung dengan kuat, selama ± 30 menit.
- Setrika hingga halus dan disimpan dalam kondisi tidak dilipat, karena jika disimpan dalam kondisi terlipat akan meninggalkan bekas lipatan
- Jangan menyimpan serbet berkanji terlalu lama karena akan mudah berjamur.
- Jika telah selesai digunakan, cuci serbet berkanji didalam larutan detergen dan bilas dengan air hangat.

5. Jenis-Jenis Lipatan Serbet (*Napkin Folding*)

Jenis-jenis lipatan napkin banyak ragamnya, namun untuk memudahkan dalam pembuatannya itu dibedakan menjadi 2 yaitu:

- Lipatan *square* (lipatan dari dasar lipatan segi empat)

Contoh: *the double fan, merak, the bishop maiter, the raisining sun fan, the rose, the snowflake*

- Lipatan *triangle* (lipatan dari dasar lipatan segitiga)

Contoh: *the banana, the candle, the cook comb, the elegante*

6. Langkah-langkah membuat Lipatan Serbet (*Napkin Folding*)









SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

The Double Fan



Langkah-langkah membuat :

<p>1. Siapkan Napkin</p> 	<p>2. Lipat menjadi 2 hingga membentuk segi panjang</p> 
<p>3. Tekuk sisi atas ke bawah</p> 	<p>4. Lakukan tahap no. 3 di sisi sbaliknya</p> 
<p>5. Lipat secara zig-zag dari sisi kanan hingga habis</p> 	<p>6. Buka setiap lapisan hingga terlihat mekar</p> 



SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

Merak



Langkah-langkah membuat :

<p>1. Siapkan Napkin</p> 	<p>2. Lipat sisi atas dan bawah bertemu di tengah</p> 
<p>3. Buka dan lipat setiap ujungnya</p> 	<p>4. Balik dan gulung sisi kiri</p> 
<p>5. Lipat secara zig-zag sisi kanan hingga bertemu di tengah</p> 	<p>6. Jadikan satu dan tekuk bagian tengahnya</p> 









SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

The Banana



Langkah-langkah membuat :

<p>1. Siapkan Napkin</p> 	<p>2. Lipat napkin menjadi segitiga</p> 
<p>3. Lipat sisi kanan dan kiri napkin ke arah tengah</p> 	<p>4. Lipat bagian sisi bawah napkin ke arah atas</p> 
<p>5. Tekuk ujung lipatan ke dua bagian bawah</p> 	<p>6. Balik napkin dan selipkan kedua ujung napkin bagian belakang, untuk mengunci</p> 









SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

The Bishop Maiter



Langkah-langkah membuat :

<p>1. Siapkan Napkin</p> 	<p>2. Lipat menjadi 2 bentuk empat persegi panjang</p> 
<p>3. Lipat sisi bawah sebelah kiri mengarah ke atas</p> 	<p>4. Tekuk bagian kanan atas ke bawah sehingga membentuk seperti ini</p> 
<p>5. Balik dan tekuk bagian tengah</p> 	<p>6. Lipat sisi kanan dan kiri, masukkan ke sisi lainnya untuk mengunci</p> 



SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

The Candle



Langkah-langkah membuat :

<p>1. Siapkan Napkin</p> 	<p>2. Lipat napkin menjadi segitiga</p> 
<p>3 Tekuk satu kali bagian bawah napkin menghadap ke atas</p> 	<p>4. Gulung sisi kiri napkin ke arah dalam hingga ujung sisi kanan</p> 








SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

The Small Candle



Langkah-langkah membuat :

<p>1. Siapkan Napkin</p> 	<p>1. Lipat napkin menjadi segitiga</p> 
<p>2. Tekuk-tekuk hingga ujung paling atas</p> 	<p>3. Lipat ujung sebelah kanan ke atas</p> 
<p>4. Gulung dari ujung hingga ujung dan kunci</p> 	









SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

The Cook Cromb



Langkah-langkah membuat :

<p>1. Siapkan Napkin</p> 	<p>2. Lipat menjadi 2 bentuk empat persegi panjang</p> 
<p>1. Lipat napkin menjadi segi empat</p> 	<p>4. Tarik ujung bawah ke atas, sehingga membentuk segitiga</p> 
<p>5. Tekuk sisi kanan & kiri kebawah membentuk segitiga</p> 	<p>6. Tekuk kedua ujung yang dibawah kedalam untuk mengunci</p> 



SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

The Raising Sun Fan



Langkah-langkah membuat :

1. Siapkan Napkin



2. Lipat napkin menjadi dua membentuk empat persegi panjang



3. Tekuk secara zig-zag dari ujung kanan sampai 3 ¼ bagian









SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

The Elegante



Langkah-langkah membuat :

<p>1. Siapkan Napkin</p> 	<p>2. Lipat menjadi 2 bentuk empat persegi panjang</p> 
<p>3. Lipat menjadi 2 bentuk persegi empat</p> 	<p>2. Lipat menjadi segitiga</p> 
<p>5. Lipat setiap ujungnya ke bawah, membentuk lapisan</p> 	<p>6. Lipat sisi kanan dan kiri, masukkan ke sisi lainnya untuk mengunci</p> 



SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

THE CUTLARY HOLDER



Langkah-langkah membuat:

1. Siapkan Napkin



2. Lipat napkin menjadi 2 membentuk segi panjang



3. Lipat lagi menjadi 2 menjadi segi empat sama sisi



4. Buka ujung lipatan dan tekuk ke arah luar bagian bawah



5. Lakukan hal yang sama seperti langkah 4 pada ujung ke dua



5. Tekuk sisi kiri dan kanan ke arah dalam





SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

THE DIAGONAL POCKET



Langkah-langkah membuat:

1. Siapkan Napkin

2. Lipat napkin menjadi 2 hingga membentuk segi panjang

3. Lipat lagi menjadi 2 hingga membentuk segi empat sama sisi

4. Gulung salah satu ujung kanan atas ke arah tengah

5. Balik napkin dan lipat sisi kanan dan kiri ke tengah



SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

BREAD BOX



Langkah-langkah membuat:

<p>1. Siapkan Napkin</p> 	<p>2. Lipat napkin menjadi dua membentuk empat persegi panjang</p> 
<p>3. Lipat sisi kanan hingga menutupi 1/3 bagian napkin</p> 	<p>4. Lipat bagian kanan bawah ujung serbet ke arah atas</p> 
<p>5. Lakukan seperti tahap 4, pada sisi kanan atas menghadap ke bawah</p> 	<p>6. Lipat sisa ujung ke arah samping untuk mengunci, lakukan hal yg sama di sisi lain</p> 




SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

The Rose



Langkah-langkah membuat :

<p>1. Siapkan Napkin</p> 	<p>2. Lipat setiap ujungnya ke arah dalam hingga bertemu di tengah</p> 
<p>3. Lakukan lagi seperti langkah dibawah ini</p> 	<p>4. Balik</p> 
<p>5. Lakukan seperti langkah no 2</p> 	<p>6. Tarik setiap ujung hingga membentuk seperti kelopak</p> 









SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

The Snowflake



Langkah-langkah membuat :

<p>1. Siapkan Napkin</p> 	<p>2. Lipat setiap ujungnya ke arah dalam hingga bertemu di tengah</p> 
<p>3. Balik</p> 	<p>4. tekuk setiap ujungnya sampai bertemu di tengah</p> 
<p>3. Balik dan Lakukan hal seperti no 2</p> 	<p>4. Tarik setiap ujung hingga membentuk tanda plus</p> 



SMK NEGERI 3 KLATEN
HAND OUT PEMBELAJARAN
TATA HIDANG

THE PINWHEEL



Langkah-langkah membuat:

1. Lipat masing2 ujung ke arah dalam hingga membentuk segi empat

2. Lipat sisi kanan dan kiri ketengah hingga berhadapan

3. Tekuk bagian atas dan bawah ketengah hingga bertemu

4. Tarik tepi napkin

5. Setelah semua ujung ditarik

6. Lipat ujung ke arah luar hingga tercipta seperti kincir.

Lipatan Serbet (Napkin Folding)

TIM PPL UNY
2014

PENGERTIAN

- Melipat serbet makan atau *napkin folding* adalah suatu cara melipat serbet makan, agar meja makan terlihat indah dan menarik selera makan bagi yang melihatnya.

FUNGSI NAPKIN FOLDING

- Untuk Tamu
- Menghias dan mempercantik penataan meja makan (*Table set-up*)

4 JENIS KAIN YANG DIGUNAKAN UNTUK NAPKIN

- Damask
- Katun
- Linen
- Belacu



Proses Mengkanji Napkin

- Melarutkan 1 sdm tepung kanji kedalam 4 liter air.
- Rebus sambil terus diaduk hingga mendidih. Diamkan hingga adonan kanji hangat-hangat kuku
- Celupkan serbet yang telah dicuci bersih kedalam adonan kanji. Peras dengan kuat hingga kadar air berkurang. Kemudian ratakan permukaan napkin agar tetap rapi. Jemur dengan cara digantung hingga hampir kering
- Sebelum di setrika, percikkan air ke atas permukaan napkin, kemudian gulung dengan kuat, selama ± 30 menit.
- Setrika hingga halus dan disimpan dalam kondisi tidak dilipat, karena jika disimpan dalam kondisi terlipat akan meninggalkan bekas lipatan
- Jangan menyimpan serbet berkanji terlalu lama karena akan mudah berjamur.
- Jika telah selesai digunakan, cuci serbet berkanji didalam larutan detergen dan bilas dengan air hangat.

Jenis-jenis Lipatan Serbet (*Napkin Folding*)

- Lipatan *square* (lipatan dari dasar lipatan segi empat)
- Contoh: *the double fan, merak, the bishop maiter, the raisining sun fan, the rose, the snowflake*
- Lipatan *triangle* (lipatan dari dasar lipatan segitiga)
- Contoh: *the banana, the candle, the cook comb, the elegante*

The Double Fan



Langkah-langkah membuat :

1. Siapkan Napkin



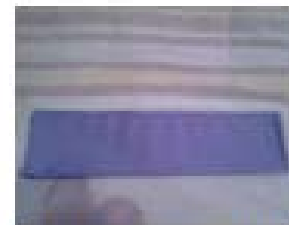
2. Lipat menjadi 2 hingga membentuk segi panjang



3. Tekuk sisi atas ke bawah



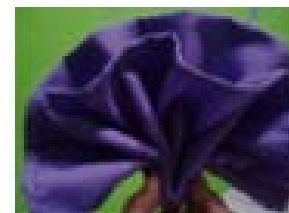
4. Lakukan tahap no. 3 di sisi sebaliknya



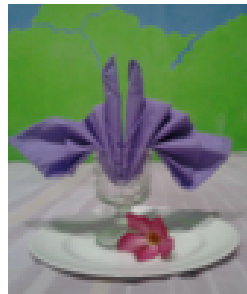
5. Lipat secara zig-zag dari sisi kanan hingga habis



6. Buka setiap lipatan hingga terlihat mekar



Merak

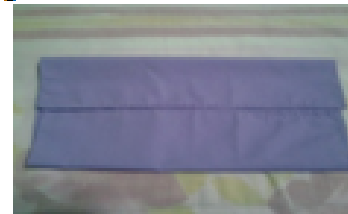


Langkah-langkah membuat:

1. Siapkan Napkin



2. Lipat sisi atas dan bawah bertemu di tengah



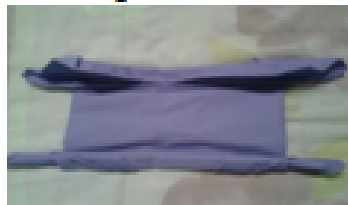
3. Buka dan lipat setiap ujungnya



4. Balik dan gulung sisi kiri



5. Lipat secara zig-zag sisi kanan hingga bertemu di tengah



6. Jadikan satu dan tekuk bagian tengahnya



The Banana



Langkah-langkah membuat:.

1. Siapkan Napkin



2. Lipat napkin menjadi segitiga



3. Lipat sisi kanan dan kiri napkin ke arah tengah



4. Lipat bagian sisi bawah napkin ke arah atas



5. Tekuk ujung lipatan ke dua bagian bawah



6. Balik napkin dan selipkan kedua ujung napkin bagian belakang untuk mengunci



The Bishop Maiter



Langkah langkah membuat :

1. Siapkan Napkin



2. Lipat menjadi 2 bentuk empat persegi panjang



3. Lipat sisi bawah sebelah kiri mengarah ke atas



4. Tekuk bagian kanan atas ke bawah sehingga membentuk seperti ini



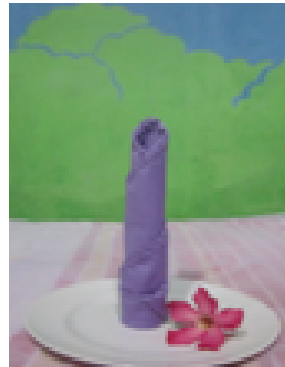
5. Balik dan tekuk bagian tengah



6. Lipat sisi kanan dan kiri, masukkan ke sisi lainnya untuk mengunci



The Candle



Langkah langkah membuat :

1. Siapkan Napkin



2. Lipat napkin menjadi segitiga



3. Tekuk satu kali bagian bawah napkin menghadap ke atas



4. Gulung sisi kiri napkin ke arah dalam hingga ujung sisi kanan



The Cook Crotch



Langkah-langkah membuat :

1. Siapkan Napkin



2. Lipat menjadi 2 bentuk empat persegi panjang



3. Lipat napkin menjadi segi empat



4. Tarik ujung bawah ke atas, sehingga membentuk segitiga



5. Tekuk sisi kanan & kiri kebawah membentuk segitiga



6. Tekuk kedua ujung yang dibawah kedalam untuk mengunci



The Raising Sun Fan



Langkah langkah membuat :

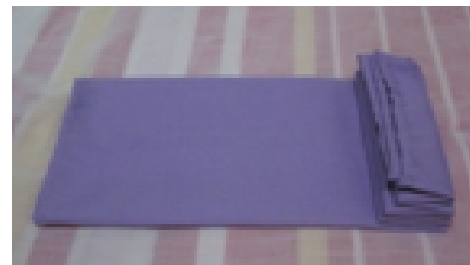
1. Siapkan Napkin



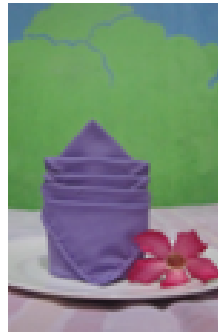
2. Lipat napkin menjadi dua membentuk empat persegi panjang



3. Tekuk secara zig-zag dari ujung kanan sampai $3 \frac{1}{4}$ bagian



The Elegante



Langkah-langkah membuat:

1. Siapkan Napkin



2. Lipat menjadi 2 bentuk empat persegi panjang



3. Lipat menjadi 2 bentuk persegi empat



4. Lipat menjadi segitiga



5. Lipat setiap ujungnya ke bawah membentuk lipatan



6. Lipat sisi kanan dan kiri, masukkan ke sisi lainnya untuk mengunci



Hasil Bread Box



Langkah Membuat Bread Box

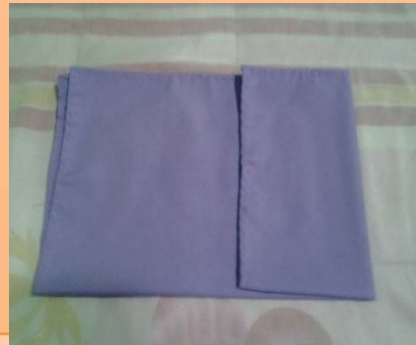
1. Siapkan Napkin



2. Lipat napkin menjadi dua membentuk empat persegi panjang



3. Lipat sisi kanan hingga menutupi 1/3 bagian napkin



4. Lipat bagian kanan bawah ujung serbet ke arah atas



5. Lakukan seperti tahap 4, pada sisi kanan atas menghadap ke bawah



6. Lipat sisa ujung ke arah samping untuk mengunci, lakukan hal yg sama di sisi lain



Hasil Bread Dish



Langkah Membuat Bread Dish

1. Siapkan Napkin



2. Lipat bagian bawah & atas napkin ke arah tengah sehingga bisa berhadapan



3. Lakukan lagi tahap no. 2 hingga membentuk lipatan lebih kecil



4. Balik dan lipat sisi kanan dan kiri ke arah tengah hingga berhadapan



Hasil Cutlary Holder



Langkah Membuat Cutlery Holder

1. Siapkan Napkin



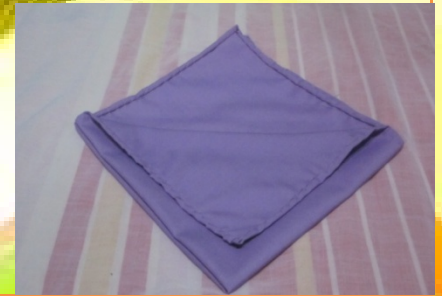
2. Lipat napkin menjadi 2 membentuk segi panjang



3. Lipat lagi menjadi 2 menjadi segi empat sama sisi



4. Buka ujung lipatan dan tekuk ke arah luar bagian bawah



5. Lakukan hal yang sama seperti langkah 4 pada ujung ke dua



5. Tekuk sisi kiri dan kanan ke arah dalam



Hasil Diagonal Pockets



Langkah Membuat Diagonal Pockets

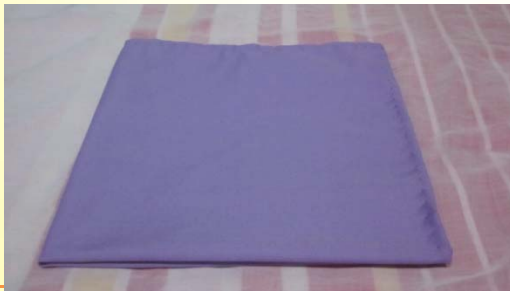
1. Siapkan Napkin



2. Lipat napkin menjadi 2 hingga membentuk segi panjang



3. Lipat lagi menjadi 2 hingga membentuk segi empat sama sisi



4. Gulung salah satu ujung kanan atas ke arah tengah



5. Balik napkin dan lipat sisi kanan dan kiri ke tengah



The Rose



Langkah-langkah membuat:

1. Siapkan Napkin



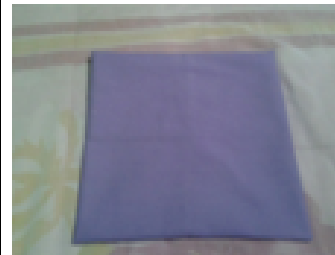
2. Lipat setiap ujungnya ke arah dalam hingga bertemu di tengah



3. Lakukan lagi seperti langkah dibawah ini



4. Balik



5. Lakukan seperti langkah no 2



6. Tarik setiap ujung hingga membentuk seperti kelopak



The Snowflake



Langkah-langkah membuat:

1. Siapkan Napkin



2. Lipat setiap ujungnya ke arah dalam hingga bertemu di tengah



3. Balik



4. Tekuk setiap ujungnya sampai bertemu di tengah



5. Balik dan lakukan hal seperti no 2



6. Tarik setiap ujung hingga membentuk tanda plus



Hasil Pinwheel



Langkah Membuat Pinwheel

1. Lipat masing2 ujung ke arah dalam hingga membentuk segi empat



2. Lipat sisi kanan dan kiri ketengah hingga berhadapan



3. Tekuk bagian atas dan bawah ketengah hingga bertemu



4. Tarik tepi napkin



5. Setelah semua ujung ditarik



6. Lipat ujung ke arah luar hingga tercipta seperti kincir



JURNAL PEMBELAJARAN SMK NEGERI 3 KLATEN

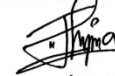
Mata Pelajaran: Tata Hidang
Kelas : XI JB 1

Tahun/Semester : 2014/2015
Prog. Studi Keahlian : Tata Boga

Pertemuan	Tanggal	Standar Kompetensi/Kompetensi Dasar	Ket.
Pertemuan 1	8 Agustus '14	Pengenalan	
		→ Pembukaan	
		→ Materi 1 "Rancangan menu"	
		* Penyampaian materi tentang rancangan menu kepada siswa	
		* Siswa menambahkan materi di Hand out yang belum lengkap	
		* Siswa dibagi menjadi 5 kelompok @ 4-7 orang	
		* Diskusi membuat rancangan menu table d'hote 3, 4 dan 5 gilirian	
		* Tugas individu : Membuat kartu menu Table d'hote dan dilaminating	
		* Tugas kelompok : Membuat kerangka /bingkai	
		↳ kartu menu di meja → untuk tugas minggu depan	
		* Review materi Rancangan menu	
		→ Penutup	
Pertemuan 2	15 Agustus '14	Pembukaan	
		→ Membagi Hand out Rancangan menu yang baru	
		→ Materi 1 "Rancangan Menu"	
		* Review materi rancangan menu dipertemuan sebelumnya	
		* Ulangan Harian secara tertulis	
		* Mengumpulkan kartu menu tugas individu	
		* Membuat bingkai /kerangka kartu menu untuk di meja secara berkelompok	
		* Menilai hasil kartu menu dari siswa	
		→ Penutup	
Pertemuan 3	22 Agustus '14	→ Pembukaan	
		→ Materi 1 "Perabot, linen, Peralatan Makan dan Minum, Alat Hidang"	
		* Review materi rancangan menu	
		* Remedial ulangan rancangan menu	
		* Penyampaian materi perabot, linen dan macam-macam "chinaware (pengenalannya)"	
		* Tugas individu : Membawa kertas F4, tisu makan, lem, gunting, tusuk gigi untuk membuat macam-macam "lipatan napkin"	

		<p>* Tugas kelompok : Peranak mencari 2 lipatan sketsing (1 kertas 2 gambar untuk 1 peserta didik) diumpulkan menjadi 1 kelompok, dijiid</p> <p>→ Penutup</p>	
Pertemuan 4	29 Agustus '19	<p>→ Pembukaan</p> <p>→ Materi II & III :</p> <p>II = Perabot, linen, peralatan makan dan minum, Alat hidang</p> <p>III : Lipatan napkin</p> <p>* Review pengenalan macam "</p> <p>China ware, perabot & linen</p> <p>* Pengenalan macam " glass ware</p> <p>* Pengenalan macam " silver ware</p> <p>* Demonstrasi langkah " polishing (membersihkan peralatan makan dan minum dg air panas)</p> <p>* Siswa praktik untuk polishing china ware, glass ware & silver ware</p> <p>* Penyampaian materi tentang lipatan napkin & menunjukkan beberapa lipatan napkin in glass, on table & underliner.</p> <p>* Peserta didik praktek membuat langkah " lipatan napkin</p> <ul style="list-style-type: none"> - Double Fan - Merak - Banana <p>Menggunakan tisu makan & ditempel di kertas</p> <p>* Lipatan napkin yang lain dipelajari di pertemuan selanjutnya</p> <p>→ Penutup</p>	

Klaten,
Guru Mata Pelajaran


Taqung Aji Nur Muatofa
NIM. 13511247009

DAFTAR ABSEN SISWA SMK N 3 KLATEN

Kompetensi Keahlian : Jasa Boga
Mata Pelajaran : ILMU GIZI
Kelas : XI Jasa Boga I
Semester : 1 (Satu) Gasal Tahun 2014/2015

[illegible]

23.	Werdi Dwi Alfanti	8125	.	.	.																	
24.	Yohana Putri Kartika Sari	8126	.	.	.																	

Klaten, Agustus 2014
Mahasiswa PPL

Tanjung Aji Nur Mustofa
NIM. 13511247009

PROGRAM EVALUASI SMK NEGERI 3 KLATEN TAHUN PELAJARAN 2014 / 2015

Satuan Pendidikan : SMK Negeri 3 Klaten
Bidang Studi Keahlian : Seni, Kerajinan dan Pariwisata
Program Studi Keahlian : Tata Boga
Kompetensi Keahlian : Jasa Boga
Mata Pelajaran/Komp. Dasar : Tata Hidang
Tahun Pelajaran : 2014/2015
Semester : Gasal
Kelas : XI Jasa Boga 1

I. Evaluasi

1. Evaluasi Rancangan Menu dilaksanakan pada minggu ke 2 tanggal 16 Agustus 2014

II. Perbaikan / Remediasi

Remediasi dilaksanakan pada minggu ke tanggal

KISI-KISI SOAL
SMK NEGERI 3 KLATEN
ULANGAN TATA HIDANG
RANCANGAN MENU

Nama Sekolah : SMK N 3 Klaten
Program Studi Keahlian : Seni Penyajian dan Pariwisata
Kompetensi Keahlian : Jasa Boga
Kurikulum : 2013
Alokasi Waktu : 40 menit
Jumlah Soal : 10

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Indikator Esensial	Pengalaman Kognitif						Bentuk Tes	No Butir
				C1	C2	C3	C4	C5	C6		
Memahami dan menerapkan pengetahuan factual, konseptual, dan prosedural, dalam	Menjelakan pengertian menu	Pengertian menu	Mendiskripsikan rancangan menu		v					E	E 1

pengetahuan teknologi seni, budaya dan homaniora dengan wawasan kemanusiaan,keba ngsaan,kenegaraa n dan peradapan terkait penyebab phenomena dan kajian dalam bidang kerja yang spesifik untuk memecahkan masalah											
		Pengertian menu ala carte			v					MT	MT 1
		Pengertian blue plate menu			v					MT	MT 3

		Pengertian buffet menu			v					MT	MT 5
	Menyebutkan fungsi menu	Fungsi menu		v						E	E 2
	Mengidentifikasi penggolongan menu	Penggolongan menu				v				E	E 3
	Menyebutkan dasar-dasar menyusun menu	Dasar-dasar menyusun menu		v						MT	MT 2
	Membuat susunan menu	Menu <i>table d'hote</i> dan <i>ala carte</i>					v			E	E 4
	Menyebutkan cara menulis menu	Cara menulis menu dengan benar		v						MT	MT 4

		Cara menulis menu dengan benar		v						E	E 5
--	--	--------------------------------------	--	---	--	--	--	--	--	---	-----

Klaten, Agustus 2014

Guru Pembimbing



Sumarni, S.Pd

NIP. 19650718 199003 2 002

Mahasiswa PPL,



Tanjung Aji Nur Mustofa

NIM. 13511247009

Mengetahui

Koordinator PPL-KKN UNY SMK N 3 KLATEN



Ir. Widyasworo Hayati, M.Pd

NIP. 19680717200012 2 001

Nama :

No Absen :

Kelas :

A. Tes Mandiri

Berilah tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang sesuai dengan pernyataan.

1. Menu a'la carte adalah daftar hidangan yang terdiri dari berbagai macam pilihan makanan dengan harga masing-masing.

☐

Benar

☐

Salah

2. Menu mempunyai sifat yang static dan actualy.

☐

Benar

☐

Salah

3. Blue plate menu adalah daftar hidangan yang terdiri dari daftar hidangan makanan yang terdiri dari berbagai macam pilihan dengan harga masing-masing dan ditambah dengan satu pilihan *soft drink* dengan disajikan dimeja tamu.

☐

Benar

☐

Salah

4. Menu Table d'hote adalah daftar hidangan yang terdiri dari satu paket makanan dengan harga secara keseluruhan.

☐

Benar

☐

Salah

5. *Buffet menu* adalah daftar makanan yang sudah ditentukan untuk tamu, dan harganya sudah ditetapkan.

☐

Benar

☐

Salah

B. Soal Esai

Jawablah pertanyaan ini dengan benar dan jelas!

1. Jelaskan Pengertian Menu!
2. Sebutkan 5 fungsi Menu!
3. Menu dibagi menjadi 4 macam. Sebutkan dan jelaskan!
4. Buatlah susunan menu Table d'hote 4 giliran dan ala carte!
5. Sebutkan cara menulis menu yang benar!

KUNCI JAWABAN

A. Jawaban Soal Mandiri

1. Benar
2. Salah
3. Salah
4. Benar
5. Salah

B. Jawaban Soal Esai

1. Menu adalah
 - a. Daftar hidangan yang disiapkan untuk disajikan sebagai makanan
 - b. Susunan hidangan yang disajikan pada waktu makan
 - c. Suatu daftar makanan yang dapat di pesan atau di hidangkan
2. Fungsi Menu ada 5 yaitu:
 - a. Daftar menetapkan bahan makanan yang dibeli
 - b. Mengatur gizi yang terkandung di dalam hidangan
 - c. Memberikan informasi peralatan, fasilitas penataan dan dekorasi ruangan
 - d. Sebagai pedoman prosedur cost control
 - e. Menu mengatur pembagian tugas dan menyusun struktur organisasi dapur
3. Menu dibagi menjadi 4 macam yaitu:
 - a. A`la carte adalah daftar hidangan yang terdiri dari berbagai macam pilihan makanan dengan harga masing-masing
 - b. Table d`hote adalah daftar hidangan yang terdiri dari satu paket makanan dengan harga secara keseluruhan
 - c. Buffet menu adalah daftar hidangan terdiri dari satu paket makanan ditambah dengan satu pilihan soft drink dengan harga keseluruhan dan semuanya di sajikan di menja tamu
 - d. Blue plate menu adalah daftar makanan yang disajikan dapat dipilih sesuai dengan selera dari masing-masing tamu, harga dihitung per orang tanpa memperhatikan banyak sedikitnya porsi makanan yang diambil

4. Menu table d`hote

YASMIN RESTAURANT

Dinner Menu

Salad Nicoise

*

Consomme Paysanne

*

U.S.T Bone Steak

Baked Potatoes and Seasonal Vegetables

With Black Pepper Sauce

*

Orange Surprice

Orange Sunkist with mint ice cream and whipping cream

Rp.175.000,-

Menu a`la carte

YASMIN RESTAURANT

MENU MAKANAN :

Avocado shrimp	Rp. 15.000
Fruit salad	Rp. 10.000
sirloin steak	Rp. 25.000
Grilled chicken american	Rp.35.000

MENU MINUMAN :

Lemon tea	Rp. 5.000
Orange juice	Rp. 8.000
Avocado float	Rp. 15.000
Milk shake chocolate	Rp. 12.000

5. Cara menulis menu yang benar yaitu:

- a. Nama makanan dan minuman ditulis dengan bahasa yang jelas dan mudah dipahami menggunakan ejaan yang baku dan benar.
- b. Nama masakan asing harus diikuti keterangan bahasa Indonesia yang mudah dimengerti.
- c. Tulisan harus jelas terbaca untuk menghindari kesalah pahaman pembaca

C. Kriteria Penilaian/Rubrik penilaian untuk soal tes mandiri dan esai

1. Penilaian Tes Mandiri

No.	Jawaban	Skor
1	Benar.	2
2	Salah.	2
3	Salah.	2
4	Benar.	2
5	Salah.	2

Skor maksimal yang didapat adalah 10. Skor yang didapat adalah nilai yang diraih oleh siswa.

2. Penilaian Soal Esai

No	Jawaban	Skor
1	a. Jawaban benar sempurna	15
	b. Jawaban hampir benar	10
	c. Jawaban salah	3
	d. Tidak menjawab	0
2	a. Jawaban benar sempurna	15
	b. Jawaban hampir benar	10
	c. Jawaban salah	3
	d. Tidak menjawab	0
3	a. Jawaban benar sempurna	30
	b. Jawaban hampir benar	20
	c. Jawaban salah	5
	d. Tidak menjawab	0
4	a. Jawaban benar sempurna	30
	b. Jawaban hampir benar	20
	c. Jawaban salah	5
	d. Tidak menjawab	0
5	a. Jawaban benar sempurna	10
	b. Jawaban hampir benar	7
	c. Jawaban salah	2
	a. Tidak menjawab	0

DAFTAR NILAI TATA HIDANG**XI JASA BOGA 1**

No	Nama Siswa	NIS	Kartu Menu (Individu)				Ulangan	Remidi
			Kerapihan	Tulisan	Kreatifitas	Jml		
1	Achmad Pramudya Wardana	8102	84	83	82	83	57	82,5
2	Alma Fani Yuniar	8103	83	83	82	83	90	-
3	Anggalih Sarwa Utama	8104	84	84	84	84	57,5	78,7
4	Anita Kusuma Dewi	8105	83	80	80	81	86	-
5	Astinia Suryani	8106	83	81	82	82	58	75
6	Diah Sasi Retno Gumilar	8107	84	85	87	85	59,5	75
7	Diya Santi	8108	84	82	83	83	75,5	73,5
8	Elisabet Anggun Cahyani. P.	8110	82	83	84	83	63	68
9	Erlinda Yuka Pratiwi	8111	84	83	85	84	86	-
10	Fera Dewi Astuti	8112	83	84	80	82	67	72,5
11	Hani Yuliana Astrid	8113	84	83	85	84	63,5	72,5
12	Heni Wijayanti	8114	83	80	84	82	79,5	-
13	Ika Wahyuningsih	8115	83	84	80	82	62,5	75
14	Mei Ipi Puspita	8116	82	82	82	82	87,5	-
15	Melinda Riska Nurcahyani	8117	84	84	80	83	47	71,5
16	Nadita Ferenanda	8118	83	83	80	82	75	84
17	Nia Agustiningrum	8119	83	79	81	81	70	82,5
18	Prasetya Nurul Noviani	8120	84	80	80	81	48	75
19	Restu Sisworo Wilujeng Jati	8121	84	85	86	85	54	68,5
20	Septi Nurul Kasanah	8122	83	79	81	81	70	80
21	Siska Sri Marheni	8123	80	79	82	80	59,5	76
22	Tita Hastira	8124	81	82	84	82	76	72,5
23	Werdi Dwi Alfanti	8125	84	80	80	81	87,5	-
24	Yohana Putri Kartika Sari	8126	78	82	80	79	79,5	-

No	Nama Siswa	NIS	Kartu Menu Meja (Kelompok)				Kumpulan Macam-macam bentuk Skriting (Kelompok)		
			Kerapihan	Tulisan	Kreatifitas	Jml	Kreatifitas Gambar	Kejelasan Gambar	Jml
1	Achmad Pramudya Wardana	8102	80	83	83	82	80	80	80
2	Alma Fani Yuniar	8103	80	83	83	82	80	80	80
3	Anggalih Sarwa Utama	8104	81	80	84	82	85	83	84
4	Anita Kusuma Dewi	8105	79	80	82	80	85	83	84
5	Astinia Suryani	8106	80	82	82	81	85	83	84
6	Diah Sasi Retno Gumilar	8107	80	83	83	82	80	80	80
7	Diya Santi	8108	80	82	82	81	85	83	84
8	Elisabet Anggun Cahyani. P.	8110	81	80	84	82	85	83	84
9	Erlinda Yuka Pratiwi	8111	81	80	84	82	85	83	84
10	Fera Dewi Astuti	8112	81	80	84	82	85	83	84
11	Hani Yuliana Astrid	8113	81	80	84	82	85	83	84
12	Heni Wijayanti	8114	79	80	82	80	85	83	84
13	Ika Wahyuningsih	8115	80	83	83	82	80	80	80
14	Mei Ipi Puspita	8116	79	80	82	80	85	83	84
15	Melinda Riska Nurcahyani	8117	80	82	82	81	85	83	84
16	Nadita Ferenanda	8118	79	80	82	80	85	83	84
17	Nia Agustiningrum	8119	84	82	88	85	80	83	82
18	Prasetya Nurul Noviani	8120	80	82	82	81	85	83	84
19	Restu Sisworo Wilujeng Jati	8121	81	80	84	82	85	83	84
20	Septi Nurul Kasanah	8122	84	82	88	85	80	83	82
21	Siska Sri Marheni	8123	84	82	88	85	80	83	82
22	Tita Hastira	8124	80	82	82	81	85	83	84
23	Werdi Dwi Alfanti	8125	84	82	88	85	80	83	82
24	Yohana Putri Kartika Sari	8126	81	80	84	82	85	83	84

Klaten, Agustus 2014

Mahasiswa PPL

Tanjung Aji Nur Mustofa

NIM. 13511247009

DAFTAR NILAI **SMK NEGERI 3 KLATEN**

Kompetensi Keahlian : Jasa Boga

Semester : Gasal/I

Mata Pelajaran : Tata Hidang

Kelas : XI JB 1

Tahun Pelajaran : 2014/2015

No	Nama	KKM: 76				Standar Kompetensi
		Kompetensi Dasar				
		Ulangan	Tugas Individu	Tugas Kelompok	Sikap	
1	Achamd Pramudya Wardana	57	83	82	8	
2	Alma Fani Yuniar	90	83	82	8	
3	Anggalih Sarwa Utama	57,5	84	82	8	
4	Anita Kusuma Dewi	86	81	80	7,8	
5	Astinia Suryani	58	82	81	7,8	
6	Diah Sasi Retno Gumilar	59,5	85	82	8	
7	Diya Santi	75,5	83	81	7,8	
9	Elisabet Anggun Cahyaning .P	63	83	82	7,8	
10	Erlinda Yuka Pratiwi	86	84	82	8	
11	Fera Dewi Astuti	67	82	82	8	
12	Hani Yuliana Astrid	63,5	84	82	8	
13	Heni Wijayanti	79,5	82	80	8	
14	Ika Wahyuningsih	62,5	82	82	8	
15	Mei Ipi Puspita	87,5	82	80	7,8	
16	Melinda Riska Nurcahyani	47	83	81	7,8	
17	Nadita Ferenanda	75	82	80	7,8	
18	Nia Agustiningrum	70	81	85	8,1	
19	Prasetya Nurul Noviani	48	81	81	7,8	
20	Restu Sisworo Wilujeng Jati	54	85	82	8	
21	Septi Nurul Kasanah	70	81	85	8	
22	Siska Sri Marheni	59,5	80	85	8	
23	Tita Hastira	76	82	81	7,7	

24	Werdi Dwi Alfianti	87,5	81	85	8,1	
25	Yohana Putri Kartika Sari	79,5	79	82	8	

Ket:

Klaten, Agustus 2014

Mahasiswa PPL

Tanjung Aji Nur Mustofa

NIM. 13511247009

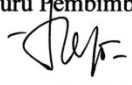
**ANALISIS HASIL EVALUASI BELAJAR
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

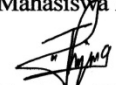
P.M. 7.5.7 / L6



Satuan Pendidikan : SMK Negeri 3 Klaten
 Bidang Studi Keahlian : Seni, Kerajinan dan Pariwisata
 Program Studi Keahlian : Pariwisata
 Kompetensi Keahlian : Jasa Boga
 Mata Pel./Standar Kompetensi : Tata Hidang
 Kelas : XI JB 1
 Hari/Tanggal : Sabtu 16 Agustus 2014

No	Nama Siswa	Hasil yang dicapai		Nilai		Keterangan		Tindak Lanjut
		Nilai	% jwb benar	Terendah	Tertinggi	Berhasil	Gagal	
1	Achmad Pramudya	57	57%				√	Remidiasi
2	Alma Fani Yuniar	90	90%		√	√		Pengayaan
3	Anggalih Sarwa Utama	57.5	57.50%				√	Remidiasi
4	Anita Kusuma Dewi	86	86%			√		Pengayaan
5	Astinia Suryani	58	58%				√	Remidiasi
6	Diah Sasi Retno Gumilar	59.5	59.50%				√	Remidiasi
7	Diya Santi	75.5	75.50%				√	Remidiasi
8	Elisabet Anggun Cahyani.	63	63%				√	Remidiasi
9	Erlinda Yuka Pratiwi	86	86%			√		Pengayaan
10	Fera Dewi Astuti	67	67%				√	Remidiasi
11	Hani Yuliana Astrid	63.5	63.50%				√	Remidiasi
12	Heni Wijayanti	79.5	79.50%			√		Pengayaan
13	Ika Wahyuningsih	62.5	62.50%				√	Remidiasi
14	Mei Ipi Puspita	87.5	87.50%			√		Pengayaan
15	Melinda Riska Nurcahyani	47	47%	√			√	Remidiasi
16	Nadita Ferenanda	75	75%				√	Remidiasi
17	Nia Agustiningrum	70	70%				√	Remidiasi
18	Prasetya Nurul Noviani	48	48%				√	Remidiasi
19	Restu Sisworo Wilujeng	54	54%				√	Remidiasi
20	Septi Nurul Kasanah	70	70%				√	Remidiasi
21	Siska Sri Marheni	59.5	59.50%				√	Remidiasi
22	Tita Hastira	76	76%				√	Remidiasi
23	Wardi Dwi Alfanti	87.5	87.50%			√		Pengayaan
24	Yohana Putri Kartika Sari	79.5	79.50%			√		Pengayaan
Jumlah		1659						
Rata-rata Taraf Serap		69						

Mengetahui
 Guru Pembimbing

 Sumarni, S.Pd
 NIP. 19650718 199003 2 002

Klaten,
 Mahasiswa PPL

 Tanjung Aji Nur Mustofa
 NIM. 13511247009

**BUKU PEGANGAN GURU
SMK NEGERI 3 KLATEN**

No	JUDUL BUKU	PENGARANG	PENERBIT	TAHUN	KETERANGAN
1.	Gizi dan Pengolahan Pangan	Rizqie Auliana	Adicitra Karya Nusa	1999	
2.	Ilmu Gizi	Kartasapoetra dan Marsetyo	PT. Rineka Cipta	1995	
3.	Gizi dalam Kesehatan Reproduksi	Marmi	Pustaka Pelajar	2013	
4.	Restoran Dan Segala Permasalahannya	Marsun W.A	Andi Offset	1999	
5.	Tata Hidang I	Budiharti Sudjaja dan Masye Manaffee Sondak	Departemen Pendidikan dan Kebudayaan	1999	
6.	<i>The Simple Art of NAPKIN FOLDING</i>	Budi Sutomo	PT. Gramedia Pustaka Utama	2009	

Guru Mata Pelajaran



Sumarni, S.Pd

NIP. 19650718 199003 2 002

Klaten, 8 Agustus 2014

Mahasiswa Praktikan



Tanjung Aji Nur Mustofa

NIM. 13511247009